EVDE FORMA GİR

Hızla Sonuç Veren Kettlebell Antrenmanı

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Güçlü & Fit

Beş Adımda Hedefine Ulaş

%5 Yağ Oranı

4 Ayda Hayalindeki Vücut

S.118

Alt Vücut Harekatı

Kalça ve Bacak Antrenmanı

Kadınları Anlama Rehberi

S.115

6 Güçlendiren Besin İkilisi

30 Günde Düz Karın

Her Güne Yeni Bir Tüyo

ARALIK 2016 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
GROUP
SAYI: 2016 / 12
WWW.MENSHEALTH.COM.TR

MensHea

KAPAK KONULARI

12.16

Ömür Boyu Güçlü Kal

Kusursuz bir fizik ve mükemmel sağlığın beş temel şartı.

SAYFA 92

60
Her Güne Yeni Bir Alışkanlık
Bir ayda sağlıklı beslenme sizin için bir yaşam biçimi olacak.

80
Mutfağın Yıldız Takımları
Doğru gıdaları aynı ekipte buluşturun, süper güçlere kavuşun.

115
Kadın Beyni Nasıl Çalışıyor?
Kadınların akıl sır erdiremediğiniz davranışlarının bilimsel nedenleri ve karşı hamleleriniz bu yazıda.

118
Dört Ayda Dönüşüm Geçir
Kapak erkeğimiz Sinan Güleryüz, en iyi formuna kavuşmak için girdiği dört aylık fitness ve beslenme kampını tüm detaylarıyla anlattı. Kendi dönüşüm hikâyenizi yazmak için ilham alın.

132
Kettlebell İle Hızla Forma Gir
Birleşik kaldırma hareketleriyle, dinamik egzersizlerin birleştiği tüm vücut antrenmanı burada.

Erkek Aklı

65/ Doğru Kadın O mu?
Altı adam, hayatının aşkını nasıl bulduğunu anlattı.

68/ Eski Sevgilisini Tanıyın
Tanıyın ki, onun yaptığı hataları siz yapmayın.

74/ Derbilerin Tarihçesi
Burcu Kapu, futbolda amansız rekabetlerin kökenine indi.

76/ Test Sürüşü
İtalya'da yeni Peugeot 3008'in direksiyonuna geçtik.

99/ Road Trip Rotası: Batı Karadeniz
Koray Muratoğlu, yeşili nefes kesen bu coğrafyanın en güzel duraklarını kaleme aldı.

Beslenme

56/ Yemediğiniz En İyi Sebze
Pazıyı mutfaklarınıza sokma vakti. Enfes tariflerimiz var.

59/ En Tatlı Protein Shake
Tatsız shake'lere inat, lezzetli ve sağlıklı bir alternatif.

62/ Soğuk Demleme Kahve
Kahveseverler için adım adım hazırlama rehberi.

Sağlık+Bakım

69/ Uykunun Temel Prensipleri
Kaliteli uyku için yapmanız ve yapmamanız gereken her şey.

71/ Neden Öksürüyoruz?
Önce sebebini, sonra öksürük krizinden kurtulmayı öğrenin.

72/ Bu Ağrılara Dikkat Edin
Olur da yaşarsanız, ne yapmanız gerektiğini bilin.

86/ Ameliyat Olmalı mı, Olmamalı mı?
En yaygın sağlık sorunları için, hangi aşamada hangi seçeneğin en doğrusu olduğunu anlattık.

Fitness+Kas

46/ Kalça Kaslarını Uyandır
Daha çok yağ yakmak için onları devreye sokun.

52/ Batman'den İlham Alın
Üçgen vücuduyla düşmana korku salan Batman gibi bir göğüs için yapmanız gerekenler.

92/ Ömür Boyu Güçlü Kal
Kusursuz bir fizik ve mükemmel sağlığın beş temel şartı.

Gerekli Şeyler

32/ Öğle Arası
Bu molayı değerlendirmenin en iyi yolları.

34/ Ereksiyon Bilmecesi
Bitkisel takviyeler ne kadar masum?

36/ Yeni Kış Sporunuz
Kapalı alan tırmanışı taktikleri.

38/ Tavada Et Şiş
Pratik ve lezzetli bir tarif.

40/ Yılmak Yok
Yenilgiyi zafere dönüştürmenin yolları.

42/ Sigarayı Bırak
Doğal yöntemlerle kesin çözüm.

44/ Üç Hareketle Üçgen Vücut
Kanat kaslarınız çalışsın.

Antrenman

126/ Yağ Oranını Hızla Düşür
6-pack'i ortaya çıkaracak program.

128/ 2 Misli Quads
Bacaklarınızı iki çelik sütuna dönüştürecek rutin.

129/ Motor Gücünü Artır
Kalçanızı güçlendiren en etkili hareket burada.

130/ Güçlü Bacakların Şifresi: TRX
TRX bandıyla fonksiyonel kuvvetinizi kısa sürede artırın.

KAPAKTA
SİNAN GÜLERYÜZ

Fotoğraf:
UĞUR UTKU SEZER

Men'sHealth®
Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN
Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan
Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*
Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*
Yazı İşleri Müdürü
Aysun Uzunsoy *aysunu@groupmedya.com*
Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*
Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*
Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*
Katkıda bulunanlar Çektiği fotoğraflar için Kerem Çobanlı, Uğur Utku Sezer ve Erhan Tarlığ'a teşekkür ederiz.

MENSHEALTH.COM.TR
Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Denizcan Soner *denizcans@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları **MEN'S HEALTH TÜRKİYE** dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. **MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den** izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. **MEN'S HEALTH TÜRKİYE**, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkan Yardımcıları
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Selim Erem *selime@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Alev Zorlutuna *alevz@groupmedya.com*
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürü
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü
Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
İçerik Pazarlama ve Projeler Direktörü
Birnaz Akpınar *birnaza@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Grafik
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu *edas@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Kasım 2016

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

AVUSTRALYA Ian Cockerill
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Zhou Song
HIRVATİSTAN Robert Frkovic
FRANSA Patrick Guerinet
ALMANYA Markus Stenglein
YUNANİSTAN Vasilis Goergakakos
HİNDİSTAN Aroon Purie
ENDONEZYA Nino Sujudi
İTALYA Enrico Barbieri
KAZAKİSTAN Andrey Manuylov
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA John Ng
HOLLANDA Jan Peter Jansen
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
POLONYA Krzysztof Komar
PORTEKİZ Pedro Lucas
KORE Seung Kwan Paik
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Kirill Vishnepolsky
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
İSPANYA Alberto Saborido
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
İNGİLTERE Toby Wiseman

LATİN AMERİCA André Félix-Diaz Rojo
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

Bill Phillips
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

INTERACTIVE DESIGN & DEVELOPMENT
Mark Paulson **Interactive Art Director**
Domenica LaLima **Interactive Production Director**
Andrew Toney **Digital Development Coordinator**
Iliana Alexandrova **Interactive Production Associate**
Ellie ClaymaN **Contributing Art Director**
TRAVIS BONILLA, Chris Carbo **Contributing Designers**
Tom Gottlieb **Contributing Copy Editor**

MEN'S HEALTH BOOKS
Jeff Csatari **Executive Editor/Special Projects**
Mike Zimmerman **Senior Editor**
Elizabeth Neal **Associate Designer**
Julia Merz **Editorial Assistant**

PUBLIC RELATIONS
Nora Garrity **Senior Director of Communications**
Mary Whitlock **Senior Publicist**
Inquiries from the media: (212) 573-0510

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODAL E INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director,Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Maria Urso **Assistant Director,Global Marketing**
Moira O'Neill **Financial Analst**
Burcu Acarlar **International Business Interactive Production Associate**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Content Manager**
Samantha Quisgard **Assistant Editor**
Shalene Chavez **Production Assistant**

Dört Ayda Ne Yapılabilir?

Bir kereden bir şey olmaz demeyin, hatasız oynayın!

MEN'S HEALTH OLARAK YILLARDIR SİZ OKURLARIMIZA daha formda ve sağlıklı olmanız için rehberlik etmeye çalışıyoruz. Çünkü biliyoruz ki, herkesin kendi vücuduna dair hayalleri var ve onları gerçekleştirmek için çalışıyor. Bunun için hepimiz elimizden geldiğince antrenman yapıyoruz ve temiz beslenmeye çalışıyoruz. Peki bugüne kadar hedefiniz için tamamen hatasız bir maç çıkardığınız oldu mu? Bununla tek bir antrenman bile kaçırmamaktan, beslenme programından en ufak bir ödün bile vermemekten bahsediyorum. Mesela dört ay boyunca istisnasız haftada 9-10 antrenman yaptınız mı? Bu süreçte kusursuz beslenip, tek bir patates kızartması yemediğiniz, tek bir bira bile içmediğiniz oldu mu? Evet evet, doğru duydunuz, aylar boyunca.

Yanıtınız hayırsa, üzülmeyin. Bunu gerçekten tam anlamıyla başarabilen insan sayısı çok az. Peki dört ay boyunca tek bir hata bile yapmadan yaşarsanız, her gece uykunuzu alırsanız, gramına kadar doğru bir beslenme programı izlerseniz ve iyi bir antrenörün elinden çıkmış bir antrenman programı uygularsanız sonuç ne olur, düşündünüz mü? Elimizde yapılmışı var!

Bu ay kapağımızda konuk ettiğimiz antrenör Sinan Güleryüz bunu başardı. Sinan'la bundan yaklaşık beş ay önce tanıştığımızda, birlikte ortaya böyle bir dönüşüm projesi çıkardık. O işin kolay kısmıydı tabii, ondan sonra top Sinan'daydı. Ve Sinan tam da size bahsettiğim şeyi yaptı. Dört ay boyunca sadece hedefini düşünerek yaşadı ve yapması gereken her şeyi eksiksiz yaptı. Sonuç mu? Yüzde 20'lerden 5'lere düşen bir yağ oranı ve kusursuz bir vücut. İlerleyen sayfalarda Sinan'ın bu dört aylık hikâyesinin tüm detaylarını bulacaksınız. Yaptığı tüm antrenman ve beslenme planı en ince ayrıntısına kadar mevcut. Onun sizden tek farkı, göreceğiniz planı eksiksiz uygulamış olması. Aynı sürede sizin de insanları şaşırtacak bir gelişim göstermeniz mümkün. Tabii bunu başarmak için siz de onun gibi hatasız oynamalısınız. Hedefe giden yoldan şaşacak gibi hissettiğinizde, bu sürecin sonunda elde edeceklerinizi hayal edin ve gerekeni yapın. Dört ayın sonunda hedefinize ulaştıktan sonraysa, biraz kaçamaktan bir şey olmaz. Hatta kapak erkeğimiz Sinan gibi çekimin ertesi günü soluğu Gaziantep'te bir kebapçıda bile alabilirsiniz.

Bu arada, doğruları yapmaya hemen başlayın. Biliyorum, hepinizin aklından yeni yılda başlamak geçiyor. İçinizden "Şurada bir ay kalmış" diyorsunuz. Ama 2017'yi beklemeden harekete geçerseniz, yeni yılı şu anda olduğunuzdan çok daha iyi durumda karşılayabilirsiniz, 2017'de işiniz kolaylaşır.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

BİTMEYEN REKABETLER
S. 74
Milano derbisinden Madrid'e, İskoçya'dan Türkiye'ye... Futbolu bu kadar tutkulu kılan olgulardan belki de en önemlisi derbilerdir. Burcu Kapu'nun dünya derbilerinin hikâyesini ele aldığı yazısıyla, ezeli rekabetlerin yeşil sahalardaki ölümsüzleşme serüvenine tanık olabilirsiniz.

FITNESS ANLAYIŞINIZI DEĞİŞTİRİN
S.86
Performansınızı ve fiziksel görünümünüzü değiştirmek, basit bir perspektif değişimiyle mümkün. Üstelik sürekli aynı antrenmanları yapmak zorunda kalmadan. Antrenmanlarınıza dair bildiklerinizi unutup, performansınıza odaklanarak hedeflerinize birer birer ulaşabilirsiniz.

ANLAYAMADIĞIMIZ DÜNYA: KADINLAR
S.115
Kadınları anlamanın ne kadar zor olduğunu hepimiz biliyoruz. Hatta onlar da bizler için aynı şeyi düşünüyor olabilirler. Fakat beyinlerimiz ve dünyalarımız arasındaki işleyiş farkından doğan ve yüzyıllardan beri süregelen bu sorunu çözebilir, hayatınıza daha mutlu biri olarak devam edebilirsiniz.

YAĞ YAKIMINA KESİN ÇÖZÜM
S.118
Vücut yağ oranını dört ayın sonunda yüzde 19,5'tan yüzde 4,1'e düşüren antrenör Sinan Güleryüz'ün ilham veren hikâyesi, definisyon konusunda kafanızda kalan soru işaretlerini tamamen ortadan kaldıracak. Güleryüz'ün bu dört aylık antrenman ve beslenme programıyla yağ kütlenizden kurtulmak artık sadece sizin elinizde.

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

FITNESS

Bazı erkeklerin karın kaslarının asla belirgin olmadığı doğru mu? Ve eğer böyle bir durum varsa, boşuna uğraşıp uğraşmadığımı nasıl bileceğim?

Belirgin 6-pack için iki şey gerekiyor: düşük vücut yağı oranı ve yeterli kas kütlesi. Ama genetik özellikler de rol oynuyor. New Mexico Üniversitesi'nden egzersiz fizyoloğu Dr. Christine Mermier, "Aynı yağ oranı, beslenme ve egzersiz programına sahip iki erkeğin tıpatıp görünmesi nadir görülür" diyor. Kolay yağ yakamıyor veya yağı karın bölgesinde topluyor olabilirsiniz. Bunun için DNA, yaş, stres veya yağ yakma kapasitenizi suçlayabilirsiniz ama doğru bir beslenme ve antrenman planı belirleyip, buna sıkı şekilde bağlılık gösteren birçok erkek karın kaslarını sergileme şansına nail oluyor.

SAĞLIK

Son zamanlarda gözümün önünde küçük noktalar ve farklı şekiller belirmeye başladı. Her zaman değil, rastgele oluyor. Nedeni ne olabilir?

Tarifiniz, göz önünde uçuşan lekeler veya cisimler olarak adlandırılan fenomene benziyor. Gözünüzün önünde beliren bu siyah lekeler, aslında göz yuvarının arkasındaki jelimsi maddenin etrafında kümelenip, sonra tekrar saçılan kolajen liflerinin retinanızda yarattığı gölgelerden ibaret. Bu uçuşan lekeler yaşla birlikte ortaya çıkan ve geçip gitmeyen bir durum. Özellikle beyaz duvar veya boş Word dosyası gibi yerlere baktığınızda kendini gösteriyor. Bu durumla ilgili yapabileceğiniz pek bir şey yok ama bunu yaşayan tek kişi olmadığınız gerçeğiyle avunabilirsiniz. Bir araştırmaya göre her dört kişiden üçü bunu yaşıyor. Ancak bu lekelerin sayısının çok arttığını düşünüyorsanız, bir doktora görünün. Alabama Üniversitesi göz hekimliği bölümünden Dr. John Mason, "Uçuşan lekeler bazen enflamatuvar göz hastalıkları veya retina dekolmanı gibi görme yetisini tehdit edebilecek hasarlardan da kaynaklanıyor olabilir" diyor.

ERKEK AKLI

İşimde terfi almak üzereyim. Kararı verecek yöneticileri ikna etmek için kurnazca bir hamle öneriniz var mı?

Bu iş için çok uygun olduğunuzu ve bu konuda çok ciddi olduğunuzu göstermeniz öncelikli şart. Koyu renkli bir gömlek giyin, mesela kobalt mavisi çok uygun. Bu şekilde dışarıya güven ve liderlik ruhu mesajı verirsiniz. Ayakkabılarınız her daim boyalı ve temiz olmalı ki, şirketi layıkıyla temsil edebileceğinizi göstersin. Beden dilini de atlamayın. Sunum yaparken bir adım öne çıkın. Beden dili uzmanı Patti Wood, "Böylece korkmadığınızı ve kendi alanınızı yarattığınızı gösterirsiniz" diyor. Masanızda dik oturun. Yayılmak rahat ve güvenli görünse de, saygısızlık olarak anlaşılma riski de taşır. Bilgisayara gömülmekse başınızı eğmenize yol açar ve gücünüzden çalar.

İLLÜSTRASYON: MICHAEL BYERS

STİL

Şu tartışmaya bir son verelim: Siyahla kahverengiyi beraber giyebilir miyim?

Bunun kısa cevabı, evet. Bu iki rengin birlikte giyilmeyeceği, eski bir moda inanışı. Ama bunu doğru yapmazsanız hâlâ kötü görünme riski taşırsınız. Moda danışmanı Seth Howard, "Bu iki rengi kasten birlikte kullandığınız mesajını açık şekilde vermelisiniz. Bu yüzden oran ve ton seçimi çok önemli" diyor. Howard'ın önerisi, yüzde 80-20 kuralı: Eğer gömlek veya pantolonunuz tek renkse, diğer renk biraz daha vurgulu olmalı (kahverengi gömlekle siyah takım gibi veya siyah denim pantolonla taba ayakkabı gibi). En iyi tonlara gelince, koyu kahverengi veya açık tabadan şaşmayın. Howard, "Diğer tonlar sizi karanlıkta giyinmişsiniz gibi gösterebilir" diyor. Siyahla kahverengiyi doğru şekilde kombinlediğinizde, tabuya dönüşmüş bu eski moda kuralıyla oyuncak gibi oynayan, kendine güvenli adam imajı çizeceksiniz.

SAĞLIK

Diş ipi kullanmaktan oldum olası hoşlanmadım, geçenlerde de şart olmadığını okudum. Bu doğru mu?

Bu tartışmanın kaynağı, henüz hiçbir araştırmanın bu alışkanlığın ne kadar faydalı olduğunu ortaya koymamasında yatıyor. Ancak aksini iddia eden herhangi bir çalışma da bulunmuyor. İşin özü, bu mevzu hiç araştırma konusu edilmedi. Harvard Üniversitesi Diş Hekimliği'nden Dr. Soo-Woo Kim'e göre, diş ipi bilim insanlarında araştırma isteği uyandırmak için fazla ucuz bir materyal. Ancak Dr. Soo-Woo diş ipinin faydalarını gördüğünü de ekliyor. Nadiren diş ipi kullanan erkeklerin diş aralarında daha çok plak birikiyor ve bu diş eti hastalıkları, çürük ve ağız kokusuna yol açıyor. Diş ipinden gerçekten nefret ediyorsanız diş duşu aparatlarını deneyebilirsiniz. *Philips Sonicare Airfloss Microjet Air (399 TL, n11.com)* gibi bir ürün suyun hızlı çarparak diş aralarındaki kir ve plakları temizlemesini sağlıyor.

FITNESS

Şınav çekerken omuzlarım ağrıyor. Neyi yanlış yapıyorum?

MH Fitness Danışmanı Ben Bruno, muhtemelen el ve dirsek pozisyonunuzdan kaynaklandığını söylüyor. Bruno, "Dirseklerinizi dışa çok açık tutmak ya da vücuda çok yakın tutmak omuzları sıkıştırıyor olabilir" diyor. Dirseklerinizi 30 ila 45 derecelik açıyla tutun ve ellerinizi o açıyla dışa doğru yerleştirin. İşaret parmaklarınız saat 1 ve 11 yönlerini göstermeli. Bu sayede omuzlarınızdaki baskı azalmış olacak.

Kimseye soramadığınız sorularınız mı var? Bekliyoruz.
menshealth@groupmedya.com

BESLENME

Neden canım tuzlu ve tatlı besinleri aynı anda istiyor?

Bunun nedeni antik çağlara uzanıyor ve beyniniz bu isteğe henüz direnemiyor. Atalarımız bin yılı aşkın bir süre tatlının yüksek kalorili, tuzlunun ise vücuda elektrolit ikmali yaptığı bilgisiyle yaşadı. Bugün, The State University of New York'ta yeme isteği üzerine araştırmalar yapan psikolog Julia Roberts, farklı tat ve doku kombinasyonunun "duyusal spesifik doygunluk" adı verilen olgu nedeniyle devam ettiğini söylüyor. Tuzlu iki bisküvi arasında tatlı kremadan ibaret Oreo'nun bu kadar sevilmesinin ardında da bu var. Veya baklavanın yanında ayran içmek de buna örnek verilebilir. Sadece çikolata yediğinizde tat alma cisimcikleri bir noktada yoruluyor ama tatlı ve tuzluyu aynı anda yediğinizde, beyniniz tat doyumuna ulaşmakta zorlanıyor. Yerfıstığı ezmesiyle kereviz sapını deneyin: Size kilo aldırmadan benzer tatlı-tuzlu buluşmasını yaşatır.

KOMŞU KIZI

Seks, randevular, aşk, şehvet ve ilişkiler. Komşu kızı Gizem Tönbek sorularınızı cevaplıyor.

Ateşli bir tek gecelik beraberlikten sonra atılacak en iyi mesaj ne?

"Cuma akşamı yemek için uygun musun?" Yalın cümleler çok şey anlatır. Bu şekilde onu tekrar ve en yakın zamanda görmekten mutlu olacağını da ifade etmiş olursun ki, tutku dolu bir gecenin ardından onun duymak isteyeceği de büyük ihtimalle böyle bir şey. Mesajın alt metni onunla harika bir gece geçirdiğini anlatıyor zaten. O geceye dair beş satırlık bir güzelleme yerine, bir sonraki buluşma için davet göndermen daha ilgi çekici ve havalı olur. Bu seni, iyi sevişen bir erkekten, aynı zamanda kendine güvenen ve yol yordam bilen bir adam konumuna taşır. Yani reddedilmeyeceğinden emin ol. Geceden son derece mutlu ayrıldıysa, evet deme ihtimali çok yüksek.

Haftada 60 saat çalışıyor, karımın kazandığının iki katını kazanıyorum. Gerçekten ev işlerini paylaşmalı mıyız?

Seni hayatının kavgasından kurtaracağım. Maaş bordronu önüne al, kaba bir hesapla içinden 200-300 lira ayır ve bir temizlik şirketiyle anlaş. Ya da evdeki dağınıklığı tolere etmeyi öğren. Daha az çalışma saatine sahip eşinin ev işleriyle ilgilenmek için daha çok zamanı olduğu mantıklı olabilir ama yine de, bu türden bir hesapla onun karşısına çıkmak incitici olacaktır. O yüzden dışarıdan profesyonel bir yardım almak hem sizi evle uğraşma derdinden kurtarır hem de ikinizin yarım yamalak yaptığından daha temiz bir sonuç elde edersiniz.

Ajanda

Aralık 2016

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2
CUMA

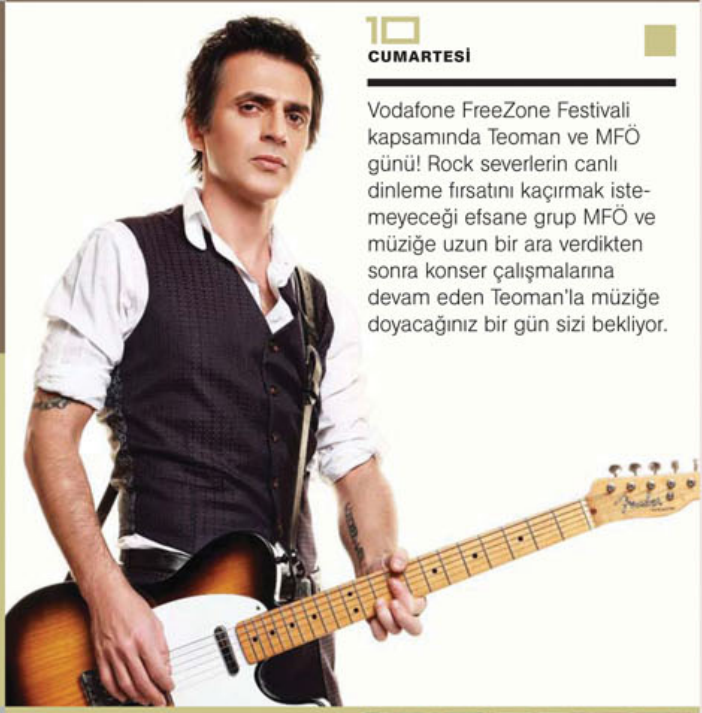
Yaşadıklarıyla baş etmeye çalışan bir adamın hatıra defterinde yazanları konu alan *Bir Delinin Hatıra Defteri*, Erdal Beşikçioğlu'nun etkileyici performansıyla UNIQ Hall'da sahneleniyor. Temposu bir an bile düşmeyen oyunda, ünlü oyuncunun karakteriyle birlikte adım adım delirmeye hazır olun.

3
CUMARTESİ

Spor Toto Süper Lig'in şampiyonluk adaylarından Fenerbahçe ve Beşiktaş, Ülker Stadyumu Fenerbahçe Şükrü Saraçoğlu Spor Kompleksi'nde kozlarını paylaşıyor. Sezonun geri kalanı için oldukça önemli olan bu derbide, her iki takım da kendine avantaj sağlayacak bir skor arayışında olacak.

6
SALI

Komedyen Ata Demirer, yeni gösterisi *Tek Kişilik Gazino* ile BKM'de izleyicileriyle buluşuyor. Sahnede Türk sanat müziğinden operaya, halk müziğinden pop ve arabeske kadar geniş bir repertuvar seslendiren Demirer'e dev bir orkestra eşlik ediyor. Şarkı aralarında ise mizah dolu hikâyeler anlatıyor.



10
CUMARTESİ

Vodafone FreeZone Festivali kapsamında Teoman ve MFÖ günü! Rock severlerin canlı dinleme fırsatını kaçırmak istemeyeceği efsane grup MFÖ ve müziğe uzun bir ara verdikten sonra konser çalışmalarına devam eden Teoman'la müziğe doyacağınız bir gün sizi bekliyor.

14
ÇARŞAMBA

Star Wars hayranlarının merakla beklediği ara dönem filmlerinden ilki *Rogue One: Bir Star Wars Hikâyesi*, tüm dünyayla aynı anda vizyonda. Gareth Edwards'ın yönettiği filmde, Jyn Erso ve bir grup isyancının imkânsız gibi görünen Ölüm Yıldızı'nı çalabilme planı için yaptıkları işbirliği anlatılıyor.

21
ÇARŞAMBA

Ferhan Şensoy'un 1987 yılından beri aralıksız olarak sahnelediği tek kişilik gösterisi *Ferhangi Şeyler*, hâlâ izlememiş olanları veya bir kez daha izlemek isteyenleri Akasya Kültür Sanat'a bekliyor. Oyunda gündeme dair konular ve gündelik olaylar Ferhan Şensoy'un mizahi bakışıyla izleyiciye ulaşıyor.

30
CUMA

Sakin Ol, Kahraman, Parlayan Hançerler filmlerindeki başarısıyla göz dolduran Yimou Zhang'ın yönettiği dram filmi *Çin Seddi*, beyazperdedeki yerini alıyor. Başrolünde Matt Damon olan film, insanlığın elinden çıkan en muazzam yapılardan biri olan Çin Seddi'nin arkasındaki gizemi ele alıyor.

90

DAKİKADA ÖMRÜNÜ UZAT VE VÜCUDUNU KORU

ZAMANA KARŞI OLAN SAVAŞINIZDA MEŞİN YUVARLAK SİZİN TARAFINIZDA.

Profesyonel futbolcular için 30'lu yaşların ortaları aktif futbol hayatının sonu anlamına gelir. Siz çok isteyip futbolcu olamamış olabilirsiniz ama işe bir de iyi yanından bakın. Sizin amatör futbolculuk hayatınız çok daha uzun yıllar devam edebilir. Üstelik araştırmalar bunun sağlığınız için de iyi olduğunu gösteriyor. Orta yaşlı insanlar üzerinde yapılan bir araştırma, haftada 1-2 kez futbol oynamanın vücudun antioksidan potansiyelini pozitif anlamda değiştirdiğini ortaya koydu. Yani düzenli futbol oynamak fiziksel yıpranmayı yavaşlatıyor ve sizi en büyük rakibinize, zamana karşı koruyor. *Plos One* dergisinde yayımlanan araştırmadan çıkan bir başka sonuç da şu: 12 hafta boyunca düzenli futbol oynamak kas lifi büyüklüğünü ortalama yüzde 15 oranında artırırken, mevcut kas kütlesini koruyor ve kanınızdaki glükoz değerlerini dengeliyor. Bundan daha güzel bir hat-trick olabilir mi?

Çektiğiniz Acıya Değmez

Köpük rulo, masaj konusundaki şöhretini hak etmiyor olabilir. Yeni bilimsel araştırmalar, bu aletleri salonun bir köşesinde bırakmanızı söylüyor.

SPOR SALONUNA GİRER GİRMEZ KÖPÜK RULOyu eline alıp ısınmaya başlayan adamlar görmüşsünüzdür. Masaj yaparken harcadıkları çabanın boşa gittiğini düşünmek bizi üzse de, bilim bunun bir zaman kaybı olduğunu söylüyor.

Eğer self-miyofasiyal salınımın (SMR) belirgin faydalarına aşina değilseniz, köpük ruloya yine de hakkını vermeniz gereken bazı getirileri var: Esnekliğinizi artırır, gecikmiş başlangıçlı kas ağrılarına (DOMS) iyi gelir ve performansınızı artırabilir. Köpük rulo, bir masaj çeşidi olarak aynı zamanda stresi azaltır. Kısacası, birçok spor salonu sıkıntısının ilacı olarak görülür. Zaten bizim köpük ruloyla olan sorunumuzun nedeni de sadece canınızı yakıyor olması değil. Biraz önce saydığımız iddiaların karşısında bilimin söylediklerine bakarsak, araştırmalar arasında apaçık bir uyuşmazlık olduğunu fark edeceksiniz **(1)**.

Köpük ruloya dair sorunların başında, bu tarz yardım ekipmanlarının birçoğunda olduğu gibi, uzmanlar tarafından gelişigüzel olarak önerilmesi geliyor. Zira bu tarz ekipmanların yanlış kullanımı oldukça olası. Örneğin bu ekipmanı antrenman sonucunda sırtınızda oluşan kas düğümlerini rahatlatmak için kullanabilirsiniz. Fakat kullanım esnasında sakatlık yaşamanız da olası. Tanı konulmamış durumlarda, kısıtlı fizyoloji bilgisine rağmen tüm iyi niyetiyle kendini iyileştirmek isteyen kişiler, köpük rulo masajını herhangi bir fizyoterapist yardımı almadan yaptığında enflamasyon sorunlarıyla karşılaşabilir.

Köpük rulonun en büyük etkilerinden biri olan esnekliği artırma durumu, bu ekipmanın kas gerilimini engellemesi nedeniyle meydana gelir. Kas dokularına yeterli baskıyı yaptığınız zaman parasempatik bir geri dönüş alırsınız ve kaslarınızı dinlenme moduna geçirirsiniz. Bu etki hareket açıklığınızın hızlı bir biçimde artmasını sağlar. Ancak *Journal of Bodywork and Movement Therapies* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, bu durum reaktif gücünüzün geçici olarak bastırılmasından kaynaklanıyor. Tıpkı arabanızın süspansiyonlarını ortadan kaldırıp hız tümseğine girdiğinizde, alacağınız darbe etkisinin yüksek olacak olmasına benziyor.

Köpük rulonun gergin kaslarınızı kısıtlaması aynı zamanda gecikmiş başlangıçlı kas ağrılarınızın da azalmasını sağlar. Çünkü halihazırda yorgun olan kaslarınızı daha fazla yormak, ağrınızın artmasına neden olmaz. Zaten bu ağrı, vücudunuzdaki tüm ağrılar gibi bir nedene bağlıdır. Bu neden de vücudunuzun kendini toparlamak istemesidir. Performansınızın gelişmesine herhangi bir katkıda bulunmayacak olan bu süreç, ayrıca sakatlık riskinizin de artmasına neden olur **(2)**.

Bu anlattıklarımızın köpük ruloyla olan ilişkinizi sonlandırmanız gerektirdiği sonucuna bağlandığını düşünüyorsanız, evet; amacınız mobilite çalışmaları yapmak olmadığı sürece bu silindirden uzak durabilirsiniz. Kısacası self-miyofasiyal salınım size yeteri kadar yardım edecektir. Ancak tabii ki masaj işleminden sonra hedef kasların aktivasyonunu sağlayacağınız egzersizler yaptığınız takdirde. Bu süreyi yetersiz sinerjistler için kullanmalısınız.

Kulağa fazla teknik mi geliyor? Zaten ihtiyacınız olduğunda bir profesyonel bunu size açıklayacaktır. Kendi başımın çaresine bakmak istiyorum diyorsanız da, köpük ruloyu ağırlık antrenmanından sonra alıp kullanmakta özgürsünüz. Ama bir an önce duşa girmek için üstünkörü uygulamak yerine, faydasını tam görmek için yeterli zamanı ayırarak yapmanız şartıyla.

"Her ağrı, vücudunuzun size yenilenmeye ihtiyacı olduğunu söyleme aracıdır."

Faydaları olduğunu söyledik ama şunu da unutmayın, yapmadığınızda kendinizi suçlu ve eksik hissetmenize değecek kadar değiller. Son olarak, köpük rulonun rahatlayarak stresi üzerinizden atmanıza yardımcı olmayacağını da ekleyelim **(3)**. Yumuşak masajlara benzemediğini bilin.

Şeytan Ayrıntıda Gizli

1 HAREKET KAÇIKLIĞI
Journal of Sports Physical Therapy dergisinde yayımlanan bir makale, bilim insanlarının köpük rulonun verimliliği üzerinde bir fikir birliğine varamadığını ortaya koydu.

2 KÖPÜKLÜ KAHVE GİBİ
Rhode Island Üniversitesi, antrenmandan önce köpük ruloyla masaj yapmanın performans üzerinde hiçbir olumlu etki göstermediğini buldu.

3 STRESE GEREK YOK
Physical Therapy Science'da yer alan bir araştırmaya göre, köpük rulo kortizol seviyesini yatağa uzanmaya kıyasla daha fazla azaltmıyor.

Yazı: JACK HART. Fotoğraf: JOBE LAWRENSON

Direnç Göster ve Güçlen

Kas kütlenizi ve mobilitenizi aynı anda yükseltebileceğiniz Overhead Pistol Squat ile hayalinizdeki 6-pack kısa sürede ortaya çıkacak.

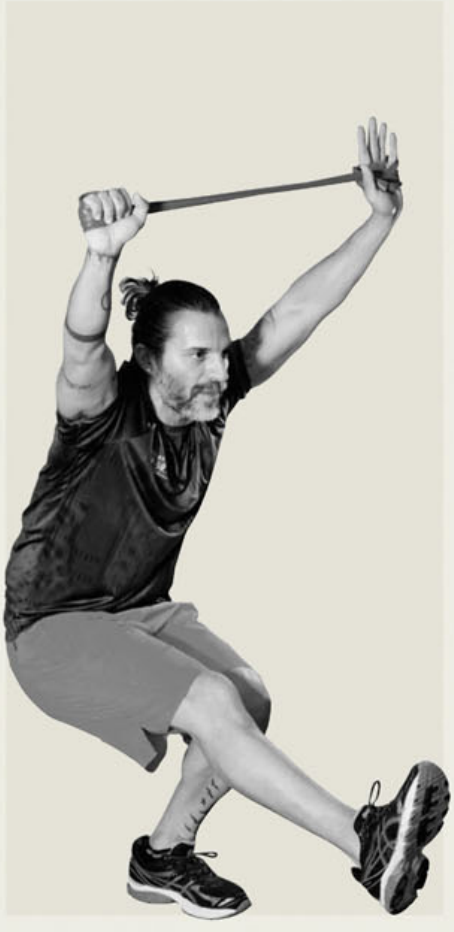
Deadlift ve squat gibi bileşik alt vücut hareketleri kas kütlenizi inşa etmeniz açısından en önemli egzersizlerdir. Ancak bu kasları sadece selfie'lerde güzel çıkmak için kullanmayacaksanız, onlara biraz da kuvvet yüklemelisiniz. Bacak günlerinde ısınma egzersizi yapabileceğiniz bu hareketle hem omuz ve kalça mobiletinizi artırabilir, hem de fotoğraflarda daha iyi çıkabilirsiniz.

Daha da iyisi, kollarınızı başınızın üstünde tutarak esnemeye başladığınızda karın kaslarınız da devreye girer ve bu sayede, herhangi bir mekik hareketinin sağlayacağından daha parçalı bir merkez bölgeye sahip olursunuz.

Öte yandan, bu egzersizin ağırlıkla yapılan versiyonu zor olduğu kadar tehlikeli de. Bu nedenle tavsiyemiz, egonuzla beraber tehlike yaratacak halteri bir kenara bırakıp direnç bandıyla çalışmanız. Direnç bandı el bileği ve dirseklerin doğal hareket kalıbında hareket etmesini sağlar. Bu egzersizle hem koordinasyon yeteneğinizi hem de merkez bölge kuvvetinizi eşzamanlı geliştirebilirsiniz. Antrenmanınıza başlamadan önce, her bacak için 5 tekrar şeklinde yapın ve fonksiyonel kuvvetinizin nasıl arttığını seyredin.

1/ Dik ve Dar
Sırtınızı düz tutarak ayağa kalkın. Direnç bandını iki elinizle kavrayın. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kollarınızı başınızın üzerine doğru kaldırın. Pelvis bölgenizi içeriye doğru sokarak sırtınızın kamburlaşmasını engelleyin.

2/ Yavaş Olun
Sol ayağınızı yerden kaldırın. Bu esnada kalçanızın dışarıya doğru çıkmadığından emin olun. Sol dizinizi bükün. Merkez bölgenizi sıkarak vücudunuzun dengesini koruyun.



3/ Alçalın
Sağ bacağınızın üzerine yüklenerek squat yapın. Bu esnada sol ayağınızı zemine değdirmeyin. Kollarınızı yukarıda tutarak vücudunuzun öne doğru eğilmesini engelleyin.

4/ Son İtiş
Ayağa kalkarken omuz başlarınızı geriye doğru çekerek gövdenizi dik tutun. Sol ayağınızı vücudunuzun altına doğru getirin. Ardından hareketi tekrar edin.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

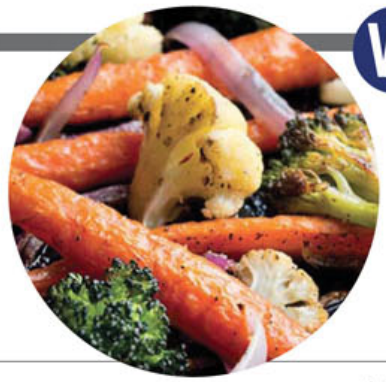
- Göz alıcı quadriceps kasları
- Jimnastikçi karın kasları
- En az 100 like

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Nasıl Pişirmeli?

Tabağınızda ne olduğu kadar, nasıl pişirdiğiniz de fark yaratır. *MH* uzmanları hangi pişirme metodunun masaya gelmeye değer olduğu sorusuna cevap aradı.

SOTE



41 bin

Kızarmış yiyeceklerle kalp hastalığı arasında bir ilişki bulamayan *BMJ* araştırmasında incelenen kişi sayısı

VS

BUHARDA

%50

Suda haşlamak yerine buharda pişirdiğinizde, sebzelerde kalan mikro besin öğeleri oranındaki artış

BİLİMSEL

"Sebzeleri sızma zeytinyağında sotelemek yemeğe fazladan fenolik bileşik kazandırır, bu da kalp ve damar sağlığı için faydalıdır." *Granada Üniversitesi*

"Brokoli için en iyi yöntem buharda pişirmek. İçindeki kanser savaşçısı bileşikler suda kaybolmak yerine yerli yerinde kalıyor." *American Institute for Cancer Research*

AVANTAJLARI

- Yağ seçeneği
- Çok pratik
- Daha lezzetli
- Çıtır doku

- Daha az bulaşık
- Daha çok lif
- Kolesterol düşmanı
- Yanma riski yok

KAHRAMAN ÜRÜN

FISSLER SERAMİK TAVALAR
Seramik zarar potansiyeli taşıyan PFOA kimyasallarını içermiyor. Çizilmeye ve 400 dereceye kadar ısıya dayanıklı.

AKILLI BUHAR
Tefal VitaCuisine Compact dijital bir buharlı pişirici olarak her bir besini farklı ayarda pişirmeye olanak sağlıyor.

ŞEFİN NOTU

- Sızma zeytinyağı kullanın
- Yüksek ateşten şaşmayın
- Tavayı çok doldurmayın

- 5 cm yükseklik yeterli
- Orta ateşi kullanın
- Sebzeleri 4-5 dk pişirin

DEZAVANTAJLARI

YANIK NOT Hollanda'da yapılan bir araştırmaya göre, yanık izi sebzeleri daha iştah açıcı yapsa da akrilamid adlı kanser riskini yükselten maddenin oluşmasına yol açıyor.

EKSTRA TUZ Tatlarının zayıf olması sizi daha çok sos kullanmaya iter. *Blood Pressure UK*'ye göre çok fazla tuz kalbe zarar veriyor. Tuz yerine diğer baharatları kullanın.

KARAR: BUHAR KAZANDI!

Buharda pişmiş sebzeler ana yemek hayallerimizi süslemese de, ızgara izi olmayan bir biftek, fırında balık veya baklagillerle hazırlanmış zengin bir salata için daha iyi bir yancı bulamayacağımız kesin. Sağlıklı ve pratik oluşuyla her gün tüketilebilir. Yalnız, lezzet için baharatlarla dans etmeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Fotoğraf: Men's Health Arşivi

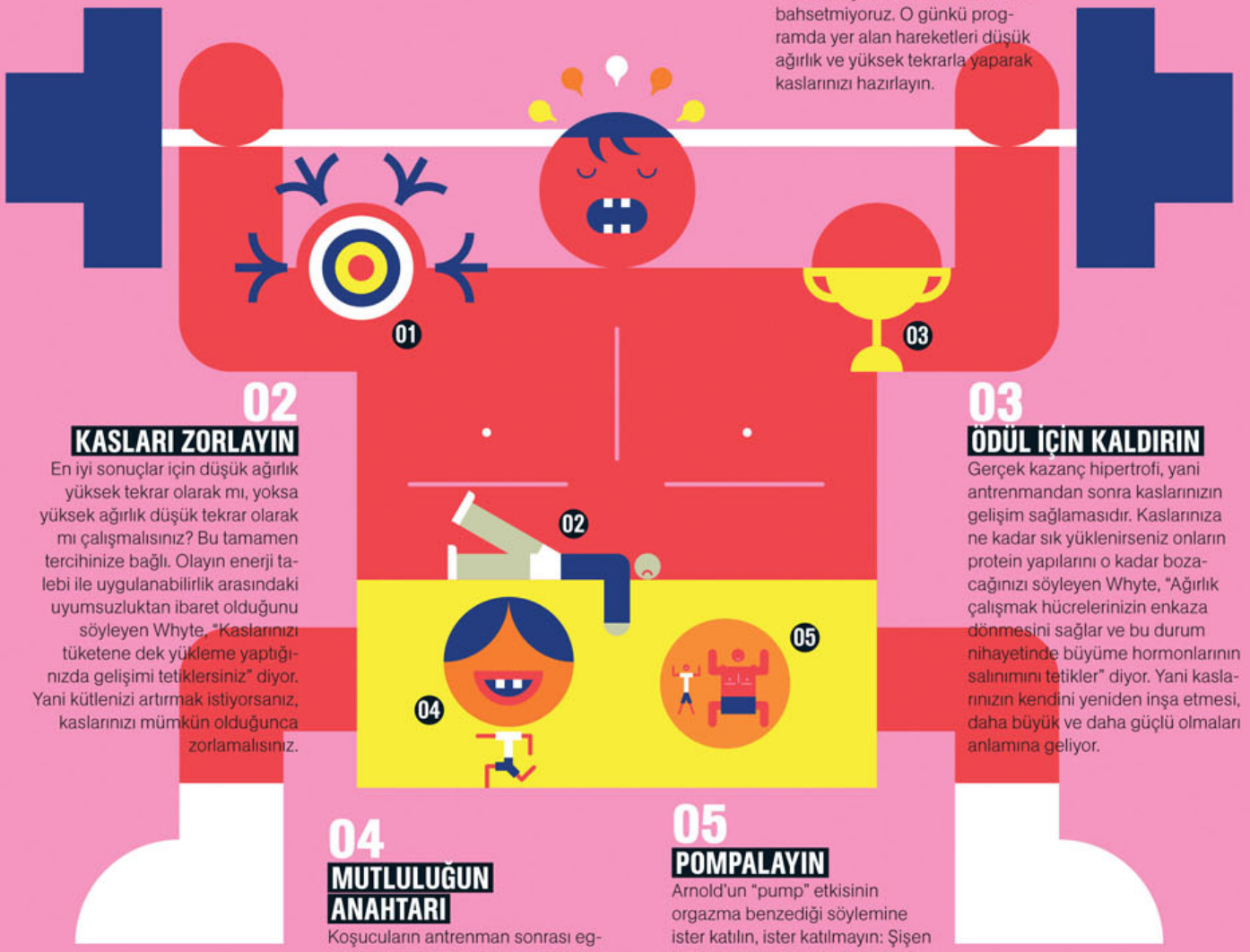
NELER OLUYOR?

AĞIRLIK BASTIĞIMDA

Ağırlık antrenmanı yapan her şekilde kazanır ama her bench press'e de "İyi kaldırıştı" diyemeyiz. Halterin altında maksimum kazanç elde etmek için bu rehberi adım adım uygulayın.

01 AKIŞINIZI BULUN

İlk sette umduğunuzu bulamadınız mı? Önce hazırlık yapmadan kişisel rekorunuzu kırmayı bekleyemezsiniz. ABD Sağlık ve İnsan Performansı Merkezi Direktörü Greh Whyte, "Isınmak kan dolaşımını yeniden düzenleyerek çalışan kaslarınıza dağıtır ve fonksiyonelliği artırır" diyor. Bu arada göğüs gününde koşu bandında ısınmaktan bahsetmiyoruz. O günkü programda yer alan hareketleri düşük ağırlık ve yüksek tekrarla yaparak kaslarınızı hazırlayın.



02 KASLARI ZORLAYIN

En iyi sonuçlar için düşük ağırlık yüksek tekrar olarak mı, yoksa yüksek ağırlık düşük tekrar olarak mı çalışmalısınız? Bu tamamen tercihinize bağlı. Olayın enerji talebi ile uygulanabilirlik arasındaki uyumsuzluktan ibaret olduğunu söyleyen Whyte, "Kaslarınızı tüketene dek yükleme yaptığınızda gelişimi tetiklersiniz" diyor. Yani kütlenizi artırmak istiyorsanız, kaslarınızı mümkün olduğunca zorlamalısınız.

03 ÖDÜL İÇİN KALDIRIN

Gerçek kazanç hipertrofi, yani antrenmandan sonra kaslarınızın gelişim sağlamasıdır. Kaslarınıza ne kadar sık yüklenirseniz onların protein yapılarını o kadar bozacağınızı söyleyen Whyte, "Ağırlık çalışmak hücrelerinizin enkaza dönmesini sağlar ve bu durum nihayetinde büyüme hormonlarının salınımını tetikler" diyor. Yani kaslarınızın kendini yeniden inşa etmesi, daha büyük ve daha güçlü olmaları anlamına geliyor.

04 MUTLULUĞUN ANAHTARI

Koşucuların antrenman sonrası egzersizleri onları nasıl mutlu ediyorsa, benzer bir durum ağırlık kaldıranlar için de geçerli. Whyte, "Egzersiz yaptığımız zamanlarda beynimizin ödül merkezine hormon göndeririz ve bu bizi mutlu eder" diyor. Bu kimyasal hormonları 10 dakikada bile salgılayabilirsiniz ancak yoğunluk da bu hususta önemli. Kendinizi ne kadar zorlarsanız, sonrasında o kadar mutlu olursunuz.

05 POMPALAYIN

Arnold'un "pump" etkisinin orgazma benzediği söylemine ister katılın, ister katılmayın: Şişen kaslar birçok vücut geliştirmeci için varoluş sebebidir. Herhangi bir kasınızı kullandığınız zaman bu kas kanla dolar. Ancak bu kısa süreli şişkinlik sizi uzun vadeli gelişim konusunda şaşırtmasın. Whtye, "Kısa süreli antrenmanlarda yaptığınız tek şey rahatlamış kaslarınızı aktif hale getirmektir" diyor. Bu nedenle değişimi tamamlamak için spor salonunda elinizden geleni yapın.

İllüstrasyon: PETER GRUNDY

KALİTELİ SES HER ZAMAN SİZİNLE

LG LOUDR FH2 teknik özellikleri, şık tasarımı ve taşınabilir yapısıyla kaliteli müzik dinleme keyfini bir üst noktaya taşıyor.

İyi bir partinin olmazsa olmazı, kaliteli müziktir. Tasarladığı ürünlerle kablosuz ses sistemleri konusunda ne kadar iddialı olduğunu kanıtlayan LG, 50W LOUDR FH2 modeliyle çıtayı biraz daha yukarı çekiyor. LOUDR FH2 özellikleriyle müzik tutkunlarına ihtiyaçlarından fazlasını sunuyor. Sonuç mu? Unutulmaz partiler ve gerçek bir müzik şöleni.

YANINA AL VE ÇIK
Şovunuzu yollara taşıyın. LG LOUDR FH2 içe geçen tutacağı ve tekerlekleriyle her yere götürebilmeniz için tasarlandı.

YERLEŞİK PİL
Partinin başlangıcından bitişine kadar tempoyu hiç düşürmeyin. Şarj edilebilir yerleşik piller 15 saate kadar kaliteli müzik deneyimi vaat ediyor.

KARAOKE YARATICISI
Vokal frekansları bastırma özelliğiyle her şarkıyı bir karaoke parçasına dönüştürebilirsiniz. Dahası, parçanın notalarını değiştirerek şarkıyı söyleyen kişiye en uygun konuma getirmek de mümkün. Kısacası, herkes gerçek bir yıldız gibi şarkı söyleyecek.

FM RADYO
Favori radyo istasyonlarınızı LOUDR FH2'den dinleyebilirsiniz.

BLUETOOTH BAĞLANTISI
Akıllı telefonunuzdaki ya da diğer uyumlu cihazlardaki müziği kablosuz bir şekilde ses sisteminden dinlemeniz mümkün.

BLUETOOTH STAND-BY
Sistem uyku modunda olsa bile, siz LOUDR FH2'ye müzik yolladığınız anda parti başlar.

MULTİ BLUETOOTH
LOUDR FH2'yi üç farklı cihazdan kontrol edebilir, arkadaşlarınızın da sisteme müzik yollamasını sağlayabilirsiniz.

PAYLAŞIMLI JUKEBOX
Üç farklı kişi sisteme Bluetooth ile bağlanabilir ve playlist hazırlayabilir. Üstelik bunu yaparken parti tüm hızıyla devam eder. Sadece sonra çalmasını istediğiniz şarkıyı seçin ve listeye ekleyin.

USB PLAYBACK
USB cihazlarda yer alan müziklerinizi ve listelerinizi de LOUDR FH2'den dinleyebilirsiniz.

SOUND EQ
Müziğin sesini kendi zevkinize göre modifiye edin. LED panel size hangi ses modunda olduğunuzu gösterecek.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR.

LG

Aytaç Keyifli Et Lokmaları'nı spor çantanızda veya ofis çekmecenizde bulundurabilirsiniz. Pratik açılıp kapanan paketi sayesinde her an her yerde lezzetli bir atıştırmalık olacak.

YEPYENİ BİR ATIŞTIRMALIKLA TANIŞIN

Aytaç Keyifli Et Lokmaları

Kas kütlesi kazanmak, zayıflamak veya kilosunu korumak isteyenler için kurutulmuş et, ideal bir ara öğün olacak.

Kurutulmuş et, en sağlıklı protein atıştırmalıklarının başında geliyor. Ve Aytaç geleneksel kurutulmuş eti yeniden yorumlayarak yepyeni bir atıştırmalıkla karşımızda. Aytaç'ın yeni ürünü Keyifli Et Lokmaları, tüketiciyi yüksek proteinli atıştırmalık kurutulmuş et ile tanıştırıyor. Aytaç Keyifli Et Lokmaları, sade, karabiberli ve kekikli üç çeşidiyle ve taşıması kolay formuyla, her an her yerde yenmeye hazır.

Aytaç Keyifli Et Lokmaları, Aytaç Çiftliği'nde yetiştirilen danaların en lezzetli ve değerli yerinden alınan taze etin kurutulması ve baharat eklenmesiyle üretiliyor. Tamamen Türk damak tadına uyarlanarak üretilen ve yüksek protein içeren bu sağlıklı ve doyurucu kurutulmuş et, ara öğün olarak günlük beslenmenizi tamamlayacak.

Aytaç Keyifli Et Lokmaları'nı salata ve sandviçlerinize ekleyerek sağlıklı ve pratik bir ana öğün de hazırlayabilirsiniz.

Kas İnşa Etmek için Ne Zaman, Ne Yemeli?

Vücudunuz devamlı olarak kendini şekillendiren bir makine gibidir. Her gün her dakika kendi dokularını parçalar, aldığınız besinlerin de yardımıyla yenilerini oluşturur. Antrenmanlarınız, aldığınız proteinin kaslarınız tarafından parçalanarak normalden çok daha hızlı sürede büyümesine yarar. Yani daha yapılı bir vücuda sahip olmanın yolu bu parçala, sentezle ve yeniden yarat sürecine olabildiğince protein katmak ve bunu kaslarınızı alt üst ederek onları daha güçlü ve iri olmaya zorlayan egzersizlerle desteklemektir. Bizim bildiğimiz en eski, en iyi ve ilaçlardan en uzak yöntem, yüksek kaliteli proteinin başrolde olduğu bir beslenme programı ile kuvvet antrenmanlarının kombinasyonuna dayanıyor. Kas-protein motorunuzun etkili şekilde çalışması için aşağıda birkaç beslenme tüyosu var:

1. ADIM

Ne Kadar?

Journal of Applied Physiology dergisinde yer alan 2007 tarihli bir çalışmaya göre, kuvvet antrenmanlarının ilk 20 gününde kas kütlesinde günlük artış yüzde 0,2 dolayında oluyor. Kas büyümesiyle eş zamanlı olarak kas-protein parçalanması da yükseliyor. Bu da antrenmanlara yeni başlayan veya ara veren bir erkeğin, neden ağırlık salonunda yıllarını geçiren birinden daha çok proteine ihtiyacı olduğunu açıklıyor.

Ancak çoğu kişi gereksinim duyduğu kadar protein almaz. Peki, doğru oran ne? Günlük olarak vücut ağırlığının her bir kilogramı için 1,46 g protein almak iyi bir hedef sayılır. Bu, 81 kg'lık bir adam için ortalama 130 g demek.

2. ADIM

Ne Sıklıkta?

Protein sentezi, proteinin besinlerden alınarak kas dokularına taşınma sürecidir. Journal of Nutrition'da yer alan 2014 tarihli bir çalışmaya göre, protein alımını tüm öğünlere eşit olarak yaydığınızda, besinlerdeki protein kaslara daha etkili şekilde taşınabiliyor. Men's Health beslenme danışmanı Dr. Mike Roussell ise çoğu kişinin protein alımını tüm güne yaymak yerine günün ileri saatlerine bıraktığını söylüyor. Genellikle düşük protein-yüksek karbonhidrat içeren bir kahvaltı, orta düzeyde protein içeren öğle yemeği ve yüksek proteinli bir akşam yemeği yiyoruz.

Aynı çalışmaya göre, üç öğünün her birinde 30 g protein tüketenler, bunun çoğunluğunu akşam yemeğinde tüketenlere oranla yüzde 25 daha fazla protein sentezliyor. Öte yandan, protein sentezi antrenmandan 16 saat sonra hâlâ yüksek seviyede olup, bunu 48 saate kadar sürdürebiliyor. Bu da her öğünün çok önemli olduğunu gösteriyor.

3. ADIM

Antrenman Öncesi ve Sonrası

Yıllardır ağırlık ve kuvvet antrenmanı yapanlar antrenman öncesi ve sonrasını protein takviyeleri ile destekliyor. American Journal of Clinical Nutrition'da 2012'de yayımlanan bir araştırmada, 12 hafta süresince protein takviyesi alanların, almayanlara oranla yaklaşık 1 kg kas kütlesi kazandığı sonucuna ulaşıldı.

Journal of the International Society of Sports Nutrition'da yer alan bir araştırmaya göre, kaslarınızın proteine en aç olduğu süre dört ila altı saat. Egzersizden iki ila üç saat öncesinde proteinden zengin bir öğün yapmak ve bir sonraki öğünü de çalışmadan bir ila iki saat sonraya saklamak ideal. Uyurken protein sentezi yüzde 15 ila 30 oranında düştüğünden, sabahları hiçbir şey yemeden antrenman yapıyorsanız, sonrasında kahvaltıyı olabildiğince erken yapın.

4. ADIM

En İyi Protein Kaynakları

Proteinin yapı taşı aminoasitlerden oluşur. Farklı besin kaynakları farklı amino asit kombinasyonları içerir. Hayvansal kaynakları size eksiksiz bir protein kaynağı olurken, bitkisel kaynaklar vücudunuz için hayati değerdeki bazı amino asitleri içermeyebilir.

Ana öğünlerde ihtiyacınız olan protein miktarını eşit şekilde dağıttıktan sonra ara öğünleri de proteinlerle desteklemek çok önemli. Ancak yoğun mesailer veya koşuşturmalı bir hayat kaliteli protein alımına her zaman izin vermeyebiliyor. Bu yüzden çantada veya ofis çekmecesinde taşımaya müsait ve yüksek protein içeriğiyle kurutulmuş et atıştırmalıkları kurtarıcı oluyor. Bizim favorimiz Aytaç Keyifli Et Lokmaları. Üstelik sadenin yanı sıra karabiberli ve kekikli türleri de var.

5. ADIM

Karbonhidrat ve Yağ

Çoğumuz masa başı çalışıyoruz. Antrenmandan önce veya sonra uzun saatler boyunca oturuyoruz. Haliyle egzersiz öncesi ekstra karbonhidrat almaya ihtiyacımız yok, aksine yeterli rezerve sahibiz. Ayrıca günde bir yorucu antrenmandan fazlasını yapmadığınız sürece, enerji tedariği için de bol zamanınız var. Düzenli beslenme programınız da yeterli olur. Yani, antrenman sonrası öğününü karbonhidratla desteklemeye çok gerek olmayabilir. Dietary Protein and Resistance Exercise'a göre, bu sadece protein sentezinde çok küçük bir artış yapıyor.

Daha iyi görünme hedefiyle çalışıyor ve besleniyorsanız, aldığınız toplam kalori, bu kalorinin spesifik içeriklerinden daha büyük önem taşır. Kısacası ihtiyacınız kadar proteini aldıktan sonra düşük karbonhidrat veya düşük yağ diyeti ile de ince ve kaslı olabilirsiniz.

Aytaç Keyifli Et Lokmaları, sade, karabiberli ve kekikli üç çeşidiyle ve taşıması kolay formuyla, her an her yerde yenmeye hazır.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR.

“Bir adamın kaslarının değil, yüreğinin ne kadar büyük olduğu önemlidir.”
Evander Holyfield

Gerekli Şeyler

Hayatın her alanında işinize yarayacak ipuçları.

Fotoğraf: Men's Health Arşivi

Öğle Molanı İyi Değerlendir

Öğle aralarını çalışarak geçirmek sizi daha üretken yapsa da eninde sonunda daha stresli ve yorgun bir insan olursunuz. İyisi mi, bir mola verin ve aşağıdaki hataları yapmayın.

Yemeği Masanızda Yiyorsunuz Gün boyu oturmak kalp hastalıkları, diyabet ve erken ölüm gibi durumlarla ilişkilendiriliyor. En azından haftanın beş günü 30 dk düşük tempolu aktivite hedefleyin. Öğle arası mükemmel bir fırsat.
Çözüm Yürüyüş yapın. Çalışmalar bunun sizi daha üretken, hevesli ve rahat yapacağını söylüyor. Eğer çalışmak zorundaysanız yürüyüş toplantıları ayarlayabilirsiniz. Araştırmalara göre bu, yaratıcı düşünce için anahtar niteliğinde.

Yeterince Besin Almıyorsunuz Öğle yemeğini pas geçmek gece aşırı yemenize yol açar. Pratik çözüm olan fast food'larsa pek besleyici olmadıklarından, çok geçmeden güçten düşersiniz.
Çözüm Diyetisyen Christopher Mohr, enerji için protein, karbonhidrat ve yağın sağlıklı dengelendiği bir öğün tavsiye ediyor. Hazır fırınlanmış tavuk ve avokadoyu tam buğdaylı bir lavaşa sarın, küçük bir havuç ve biber salatası yapıp bir de elma kapın.

Zamanınızı Sevdiğiniz Şeylere Ayırmıyorsunuz Araştırmalar, canınızın istemediği şeyleri yapmanın (mesela iş arkadaşlarınızla öğle yemeği yemek) yalnız vakit geçirmekten daha rahatlatıcı olmadığını söylüyor. Hatta bu sizi yorabilir bile.
Çözüm Araştırmalar eğlendiğiniz bir aktivitenin iş stresinizi azaltarak daha huzurlu ve mutlu olmanızı sağlayacağını söylüyor. Bu, arabanıza atlayıp spor haberleri dinleyerek gezinmekse, gaza basın.

Öğle Arası Antrenmanını Kaçırıyorsunuz Antrenör Craig Ballantyne, artan kan dolaşımının beyin performansını geliştiren faydalarını da kaçıracağınızı söylüyor.
Çözüm Uzun ve düşük tempo antrenman rutinlerine kıyasla 15 dakikalık seriler daha etkili olabiliyor. Şunu dört kez yapın: Prisoner reverse lunge (her bir taraf için 30 sn); 1 dk şınav molası (aşağıda ve yukarıda durun); side plank (her bir taraf için 30 sn). 1 dk dinlenin.

Kalbini Mutlu Et

Aşağıdaki kardiyo antrenmanları koşu bandından daha eğlenceli.

SEVGİLİNLE

Dans edin. 10 yıl süren ve 48 bin yetişkinle yapılan bir çalışmada, araştırmacılar hafif tempoda dans etmek ile kalp rahatsızlıklarından ölme riski düşüklüğünün ilişkili olduğunu buldu. Dr. Dafna Merom, "Dans, yüksek yoğunluklu interval antrenmanlara benziyor. Depresyonu önlüyor, stresi azaltıyor ve toplumdan izole yaşamanın önüne geçiyor" diyor. Bunlar kalp hastalıklarının başlıca nedenleri arasında. Çekiniyor musunuz? Basit hareketlerle başlayın, yavaş yavaş zenginleştirin.

ARKADAŞLARINLA

Kışın açık havada basketbol oynamayı sevseniz iyi olur. İspanyol bilim insanları, sahada bir aşağı bir yukarı koşmanın maksimum kalp atış hızınızın yüzde 90'ına ulaşmanızı ve bu seviyeyi sürdürmenizi sağladığını söylüyor. Bir çalışma da, gard ve forvetlerin daha hızlı ve daha uzun mesafe koştuklarını buldu.

5

saat televizyon izleme sınırı aşıldığında, sperm sayısı düşmeye başlıyor. Çocuk mu istiyorsunuz? Koltuğa değil, yatağa uzanın.

Kaynak: *American Journal of Epidemiology*

Fotoğraflar: Men's Health Arşivi, MICHAEL BRANDON MYERS (ikonlar)

Kazıklanıyor musunuz?

Erkeklere özel "bitkisel" takviyeler, söyledikleri kadar masum olmayabilir. Hatta bazılarında tehlikeli içerikler bile söz konusu. İşte bilmeniz gerekenler.

Şu egzotik içeriklerden birini muhakkak duymuşsunuzdur: ginkgo biloba, maça, arjinin, azgın teke otu, yohimbin. Bu maddelerin ortak vaatleri, size 19 yaşınızdaki gibi sert ve pili çabuk bitmeyen bir ereksiyon yaşatmak. Üstelik reçeteli satılan erektil disfonksiyon ilaçlarına göre daha ucuza ve kolayca ulaşılabiliyor. Buna inanan erkekler her yıl bu takviyelere ciddi paralar harcıyor. Ama henüz etkinlikleri bilimsel olarak kanıtlanmış değil.

İşin kötüsü, bazı "bitkisel" takviyeler faydadan çok zarar getiriyor. Geçtiğimiz Eylül ayında FDA, bu takviyelerde, erektil disfonksiyon ilaçlarında kullanılanlarla aynı 32 aktif kimyasal içerik olduğunu saptadı. Takviye satmaya çalışan bir ilaç firması sadece bitkilere yaslanırsa risk alacağını bilir. Bu yüzden içine gerçek ilaçlar da ekler ve iş gören sözde "mucize" içerikler ortaya çıkar.

Peki, kimyasal ilaçlar eklenmesinin kötü yanı ne? Birincisi, oranını bilmiyorsunuz. Eğer diyabet, yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığınız varsa, son seksinize hazırlanıyor olabilirsiniz. Bu ilaçlar damarları genişletiyor ki, saydığımız rahatsızlıklara sahip biri için sakıncalı sonuçlar doğurur.

Diyelim ki sağlıklısınız, yine de "bitkisel" takviyenize hangi kimyasalların konduğunu bilmiyorsunuz. Bu aktif içerikler büyük olasılıkla yapay ama bu güçlü olmadıkları anlamına gelmiyor. Ve ne kadar denetlendikleri şüpheli.

O halde neden yasaklanmıyorlar? Nedeni ABD'deki takviye üreticilerinin lobi çalışmaları sonucu çıkan 1994 tarihli yasa: Bitkisel takviyelerin satışından önce FDA testine ve onayına ihtiyaç yoktur. Haliyle FDA, sakıncalı bir içeriğe rastladığında firmaya sadece ürünü geri çekme çağrısında bulunuyor. FDA onayı, Türkiye gibi ürünü ithal eden ülkelere de referans oluyor. Türkiye'de satılmasa bile yurt dışından sipariş etmenize engel olmuyor.

Sözün özü, sertleşme problemi yaşadığınızda sipariş vermek yerine bir doktora görünün.

Kalkışa Hazır Ol

Sertleşme problemini çözmenin üç basit yolu.

Interval Koşular Yap Ürolog Dr. Jamin Brahmbhatt, fazla kilolardan kurtulmanın libidoyu yükseltebileceğini söylüyor. Yüksek yoğunluklu interval egzersizler ise kanıtlanmış yağ yakıcılar. Dr. Brahmbhatt 20 dk düz koşu yapıyor, bunu jogging ve sprint'lerle çeşitliyor.

Pornoyu Bırak 40 yaşın altındaki erkeklerin yaklaşık dörtte biri erektil disfonksiyon tedavisi peşinde. Çoğunun gerekçesi de performans endişesi. Dr. Brahmbhatt "Erkekler porno izleyip süreye çok takılırlar" diyor. Filmlere aldanmayın, cinsel birleşme ortalama 5 ila 8 dk sürer.

Reçeteye Sadık Kal Eğer yüksek tansiyon ilaçları alıyorsanız, devam edin. Yunanistan'da yapılan bir çalışma bu ilaçların erektil sağlığı pozitif etkilediğini söylüyor. Sonuçta damarlarınızın kasılıp genişleyerek esneklik kazanmalarını ve kanın penise daha hızlı akmasını sağlıyor.

***MH* TEST ETTİ**

Kışın açık alanda koşmak veya bisiklet sürmek herkes için cazip bir teklif sayılmaz. Bunun için biraz şımartılmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. **The North Face Runners 2 Etip** eldivenleri, kendinize alabileceğiniz ideal bir hediye (115 TL, *dogaspor.net*). Yumuşak kumaşıyla ellerinizi yeterince sıcak tutmaya yarıyor. Parmak uçları iletken olduğu için telefonunuzdan kolaylıkla şarkı değişimi veya kronometre ayarı yapabiliyorsunuz. Eğer parkta birkaç şınav çekeyim diyorsanız, avuç içlerini de ideal şekilde koruyor.

%78

Gergin bir sürücüyseniz, trafik kazası geçirme riskinizin artış oranı

Kaynak: *Centre for Addiction and Mental Health*

Dan Saelinger/Trunk Archive (roket), RYAN O. (eldiven)

İLLÜSTRASYON: GUY SHIELD

Gerekli Şeyler

#3

Kansere yol açan önlenebilir nedenler arasında, yoğun sigara ve alkol tüketiminden sonra üçüncü sırada obez veya aşırı kilolu olmak geliyor.

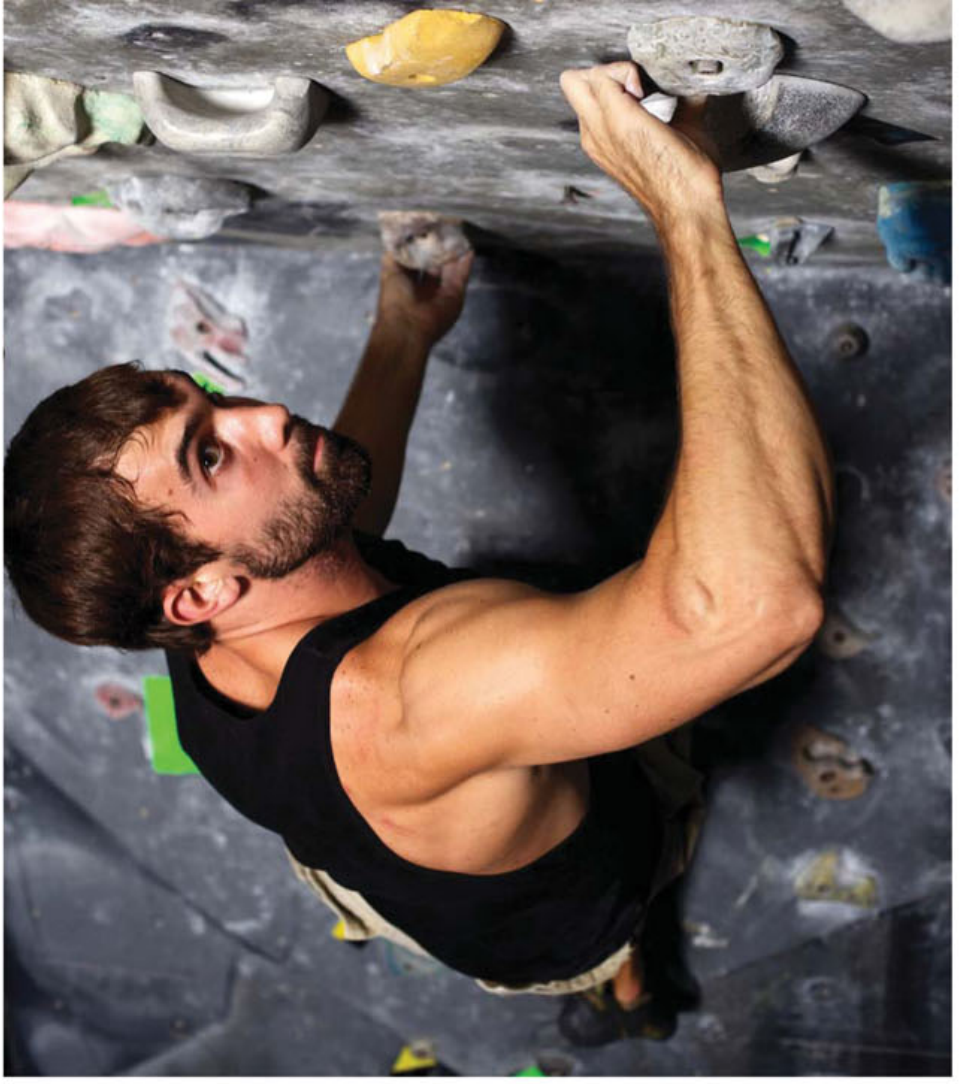
Kaynak: *Cancer Epidemiology* dergisi

Modern Erkeğin El Kitabı

Hugh O'Neill

Kural 1/
Susma Hakkını Kullan

Genellikle insanlar sizden kendinizi açıklamanızı beklerler. Konu ilişkiler olur, kariyer kararları olur, siyaset olur; "Neden?" derler, izahat beklerler. İnsanlarla paylaşmaktan ve haklılığınızı ortaya koymaktan yanaysanız, açıklayın tabii. Ama bazılarımız mahremiyetine önem verir veya kimseye bir şey kanıtlamak istemez. Bazen neyi neden yaptığınızı siz bile bilmezsiniz. İçgüdüleriniz beyninizden önce devreye girip sizi yönlendirebilir, siz daha adını bile koymamış olursunuz. Öte yandan, tamamen sessiz kalmak da yanlış mesajlar verebiliyor. O yüzden iyisi mi, "Bu daha doğru geliyor" veya "Bana göre değil" gibi üstü kapalı yanıtlarla geçiştirin. Bu tarz cevaplar kendisini iyi tanıyan, kendinden emin ve sorgulanmaktan pek de hoşlanmayan bir tavır sergilemenize yardımcı olur.



Tırmanışa Geç

Bir kış antrenmanı olarak kapalı alan tırmanışları, adrenalin, kaya gibi sert omuzlar, kollar ve merkez bölgeyi bir arada sunuyor.

Kasten Düş
Korkuyor musunuz? Başlangıçta deneme düşüşleri yapın. Halatla bağlıyken ve yerde duran partneriniz ipi sağlam şekilde tutuyorken, duvara biraz tırmanıp kendinizi geriye doğru bırakın ve izin verin, ip sizi tutsun.

Ayaklarına Odaklan
Kaya tırmanışı sadece üst vücut gücü kullanıp, ellerinizle kendinizi çektiğiniz bir aktivite değil. Aşağıya bakıp ayaklarınızı nasıl yerleştirdiğinize dikkat edin, sağlam basmaya dikkat edin. Gerektiğinde bacaklarınızla kendinizi itin.

Doğru Teknikle Tut
Plastik tutacakları mümkün olduğunca az güçle kavrayın. Narin tutuşlar dayanıklılığınızı artırır ve kollarınızın yorulmasını engeller. Zira kollarınız aşırı iş yükünden dolayı kasılabilir ve şişebilir. Bu da yükselmenize engel olur.

Dur ve Gevşe
Sık sık durup, kan dolaşımını düzeltmek için sırayla kollarınızı sallayın. Böylece ön kollarınızın yanmasını da önleyebilirsiniz. Bu sırada duvara dayalı olan kolunuzu düz tutarak yorgunluğunu azaltın ve tutuşunuzu düzeltin.

Uyku Doktoru

Doğru uyku pozisyonuyla bazı sıkıntılarınızı giderebilirsiniz.

Sırt Ağrısı
Sırtüstü yatmak omurganızı doğal pozisyonunda tuttuğu için sırt ve boyun ağrılarını hafifletiyor. Özellikle antrenman sonrasında ideal. Ama havalı matkap gibi horluyorsanız, horlamanızı şiddetlendirir.

Asit Reflüsü
Sol tarafınıza doğru yatmak asit reflüsüne ve mide ekşimesine iyi geliyor. Bu arada yan vaziyette yogadaki çocuk pozuna girerek uyumak, postürünüze ufak da olsa olumlu katkı sağlayabiliyor.

Uyku Apnesi
Kendi horlama sesinize uyanıyorsanız (veya partnerinizin dürtmelerine alışkınsanız), başınız bir tarafa bakıyor halde yüzüstü yatmak kurtarıcınız olur. Yastığınızı boynun altındaki boşluğa doğru itin.

Gerekli Şeyler

Güçlü bir soya sosu etin kendine has tadını daha da belirginleştirir.

Neden her erkeğin bir ızgara tavası olmalı?
Yapışmaz tavalar yumurta veya basit soteler için iş görür. Ama et veya sebzeleri daha yüksek ateşte mühürlemek için donanım kalitenizi artırmalısınız. Demir döküm bir tava ısıyı daha iyi tuttuğundan etinizde mangal izleri çıkarabilir. Hecha Döküm Kare 28 cm Izgara Tava ideal bir seçenek. *(179 TL, hecha.com.tr)*

Tavada Et Şiş

Menüde ızgara et şiş ve tatlı patates kızartması var. Çünkü hiçbir erkek et şişe hayır diyemez.

Malzemeler

- **2** tatlı kaşığı zeytinyağı
- **1** orta boy tatlı patates, parmak şeklinde doğranmış
- **½** kırmızı dolmalık biber, irice küp küp doğranmış
- **225 g** bonfile, küp küp doğranmış
- **2** yemek kaşığı düşük sodyumlu soya sosu

Hazırlanışı

İki ahşap çöp şişi ikiye bölün ve suya sokun. Izgara tavasını orta ateşe alıp, bir tatlı kaşığı zeytinyağını içinde ısıtın. Patatesleri ekleyin, üstünü kapatın ve 5 dk yumuşayana kadar pişirin. Et ve biber dilimlerini şişe dizin. Üstüne 1 tatlı kaşığı zeytinyağı sürüp soya sosu gezdirin. Patateslerin kapağını kaldırın, ters yüz ederken kızarmasını bekleyin. Ardından tavanın kenarına toplayın ve et şişleri ekleyin. Çevire çevire 5 ila 7 dk pişirin. *2 kişiliktir.*

Bir porsiyonda 351 kalori, 34 g protein, 13 g karbonhidrat (3 g lif), 17 g yağ

Göz Damlasına Alternatif

Göz damlalarını kimse sevmez. Ama herhangi bir göz hastalığı teşhisi konulan bir kişiye göz damlası reçete edilir ve günde kaç defa kullanması gerekiyorsa buna sadık kalması istenir. Örneğin glokom (göz tansiyonu) hastaları gün boyu çeşitli zamanlarda olmak üzere üç farklı göz damlası almak zorundalar. Neyse ki son bilimsel gelişmeler sayesinde göz doktorları, göz sağlığını gün boyu koruyabilen "ilaç kaplı stent" uygulayabiliyor. İnce bir silikondan oluşan bu cihaz çok küçük bir operasyonla gözün üstüne yerleştiriliyor. Önümüzdeki yıllarda bu stentlerin glokomun yanı sıra yaşa bağlı makula dejenerasyonu ve göz kuruluğu gibi tedavisi zor hastalıklarda da yaygın şekilde kullanılması bekleniyor.

Beslenme Öğütleri

▼

DR. MIKE ROUSSELL

Tam yağlı süt aklanmış durumda mı?
Öncelikle, tam yağlı sütün size bir zararı yok. Eski bilimsel veriler sütteki yağın kalbe zarar verdiğini söylüyordu. Günümüzde çok sayıda araştırma bu gerçeği çürütüyor. İlginç olansa tam yağlı sütte sanıldığı kadar çok yağ bulunmaması. Tam yağlı sütün yüzde 3,25'i yağdan oluşuyor, geriye kalan yüzde 96,75'lik bölüm yağsız! Az yağlı veya yarım yağlı sütler yüzde 1 ila 2 civarında yağ içeriyor. Hangisini istiyorsanız onu için. Zira süt D vitamininden zengin ve çoğu erkeğin buna ihtiyacı var.

"Ölçülü" kavramı tam olarak ne demek?
"Çok değil" demek. 2016 yılında *Appetite* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, insanların ne kadar yiyip içtiklerinden ziyade ne yiyip içtiklerini referans aldıkları görüldü. Haliyle "ölçülü" herkes için farklı bir anlam ifade ediyor. Ben size basit bir plan çıkarayım: Her öğünde protein ve sebze tüketin. Haftada bir veya iki kere istediğiniz şeyi yiyin. Hedefiniz zayıflamaksa haftada dört kadehten az; sağlıklı bir yaşamsa altı kadehten az içki tüketin.

Yemek styling: Michelle Gatton/Stockland Martel. İkon: Sam Peet

FOTOĞRAF: SAM KAPLAN

Gerekli Şeyler

DENENDİ, ONAYLANDI

Performans Artırıcılar

Bizden ilaç önermemizi beklemeyin; bu işin daha doğal ve etkili yolları var. 2 saniyelik ipuçlarıyla ona unutulmaz anlar yaşatın.

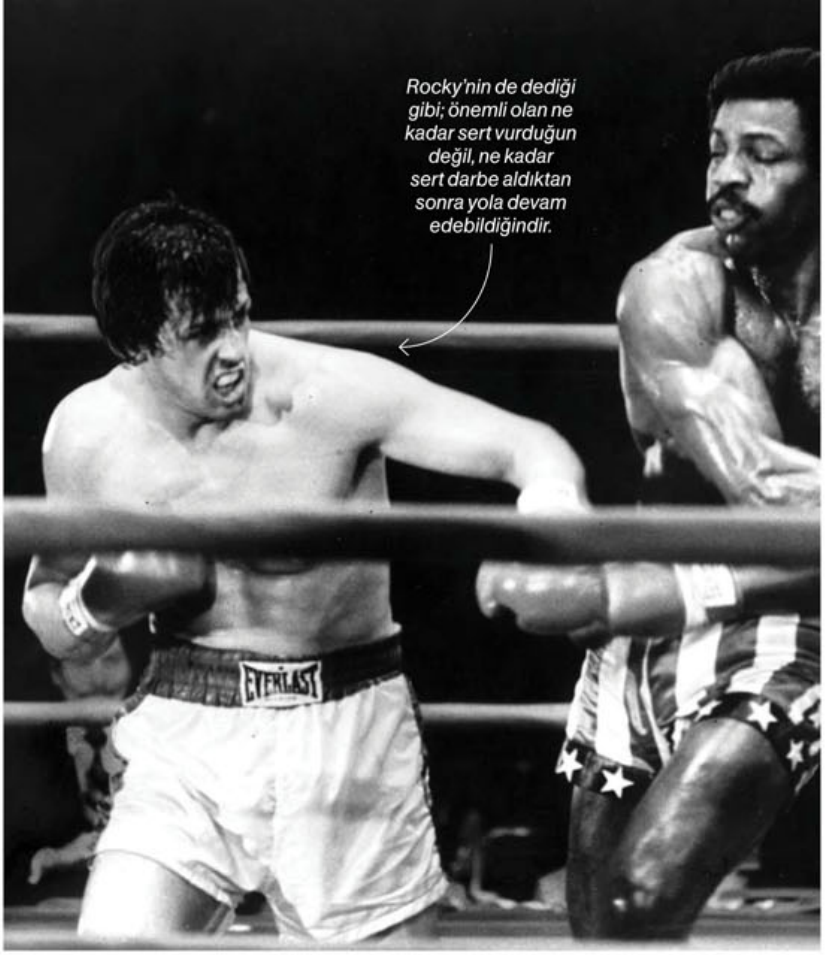
KARPUZ. Doğal bir iktidar ilacı diyebileceğimiz karpuzun 110 gramında yaklaşık 150 mg sitrülin var ki kendisi, cinsel birleşme süresini 3,8 dakika uzatabiliyor.

SOMON. Sabahınızın bir önceki geceden daha ateşli geçmesini istiyorsanız, somon yiyin. Arjinin yönünden zengin olduğu için uyarılma süresini uzatıyor. Somon ve çırpılmış yumurtayla hazırladığınız tostla kahvaltı edin.

KOLTUK. Arada bir yatak odasının dışına taşın. Yenilik daha fazla dopamin salgılamanıza ve daha güçlü orgazma yardımcı olur.

SICAK DUŞ. Stres libidonun düşmanıdır. Yıpratıcı bir günden sonra sakinleşmek adına penisinize doğru kan akışını artırmak için 38 derece suda duş alın. Hatta onu da davet edin.

MASAJ. Seksten sonra masaj, mutluluk hormonu oksitosin akışının sürmesini sağlar. Böylece ikinci (ve üçüncü, dördüncü) seferde daha kolay orgazm olacak. Bu arada, çuha çiçeği ile C ve E vitamini içeren masaj yağı kadınların libidosunu ve orgazm yaşama sıklığını artırıyor.



Yenilgiden Ders Çıkar

Doğru taktiklerle bugünün yenilgilerini yarının zaferlerine dönüştürün.

1/ Otopsi Yapın
Başarısız mı oldunuz, yoksa sadece yenildiniz mi? Psikolog Dr. Jim Loehr, ilkinin hata kaynaklı olduğunu, diğerinin ise kontrolünüz dışında gelişebileceğini söylüyor. Sunumunuz kötü mü geçti? İyi olanla karşılaştırıp eksiklerinizi görün. Sizin yerinize arkadaşınız mı terfi aldı? Patronunuza, onda olup sizde olmayan özellikleri sorun ve not alın.

2/ Neyi Doğru Yaptığınızı Bilin
Ünlü bir araştırmada, bronz madalya kazanan Olimpik sporcuların gümüş alanlardan daha mutlu oldukları görüldü. Duydukları minnetin kaynağı ise, "Bir kişi daha beni geçseydi, hiç madalya alamayacaktım" şeklindeki düşünce tarzı. Küçük zaferler yenilginin darbesini hafifletir ve bir sonraki sefer için motive olmanızı sağlar.

3/ Olumsuzluktan ilham Alın
"Acı yoksa zafer de yok" sözü klişeden ziyade bilimsel bir motto. Ancak bilim buna "travma sonrası gelişim" diyor. Olumsuz bir olaydan sonra yaşadıklarınızı yaratıcı ve faydalı bir amaca dönüştürmek elinizde. Kanseri yendikten sonra hastalığına dikkat çekmek ve bağış toplamak için koşan insanlar, buna en güzel örnek.

Bilim Sözünü Söyledi

En son bilimsel araştırmalardan, günlük hayattaki basit sorunlara jet çözümler.

Partici Tiplerle İçmeye Karşı İrade
Sünger gibi içen arkadaşlarınızla dışarı çıktığınız zaman ekstra dikkatli olun. Bir araştırmaya göre ortamdaki insanların içme alışkanlıkları bizi de etkiliyor. Önceden kimin şoför olacağını kararlaştırın ve kaç bardak içtiğinizi takip edin.

Sarımsak Kokusuna Karşı Elma
Öğle yemeğinde bol sarımsaklı mantıya hayır diyemediyseniz, ofise dönerken bir elma alıp yiyin. *Journal of Food Science* dergisindeki bir çalışmaya göre elma, sarımsağın keskin kokusunu oluşturan uçucu bileşenleri azaltabiliyor.

Zayıflamak İçin Acı Biber
Bir araştırmaya göre, bibere acı tadını veren kapsaisin adlı bileşenler kilo vermenize yardımcı oluyor. Termogenez sistemini harekete geçirerek vücut ısısını yükseltip kalori yakıyor. Günde iki çay kaşığı acı sos tüketebilirsiniz.

Hızlı Değişim

▼

BRIAN BOYE

Eşim gömleklerimi çok bol buluyor, küçük bedenlerse göbeğimi ortaya çıkarıyor. Kim haklı?
Kısmen sen haklısın. Göbekte gergin duran bir gömlek hoş durmaz. Bir beden büyüğünü giymek mantıklı tabii ama fazla bol olursa, bu sefer olduğundan kilolu görünürsün. Seni biraz daha dar gösteren gömlekler için, markaların farklı gömlek kalıplarını denemeni ve en iyi duran modelleri bulmanı tavsiye ederim. Nautica veya Gap'e göz atabilirsin. Takım elbise gömleği içinse slim kalıp yerine klasik kalıpları tercih et. Bunun için de Michael Kors veya Tommy Hilfiger markalarını önerebilirim. Bir de özel dikim gömlek seçeneğin var elbette. (Mono Custom Works, üzerinize uygun kesim ve modellerle kendi gömleğinizi yaratma imkânı sunuyor. *monocustomworks.com*)

Kış aylarında yüzüm çok kuruyor ve kullandığım nemlendirici fayda etmiyor. Ne önerirsiniz?
Bize yıllarca cildimizi aşırı yağdan korumamız söylendi. Ama erkek cildine özel üretilen yağlardan alıp, birkaç damlasını masaj yaparak yüzüne sürebilirsin. Üzerine de nemlendirici kremini geçtikten sonra cildini korumaya aldın demektir. Yağ için önerim Kiehl's Daily Reviving Concentrate (15 ml, 79 TL, *kiehls.com.tr*). Birkaç damla dirseklerine, uçuşan saçlarına ve tıraş öncesi cildine sürebilirsin. Nemlendirici olarak da, cildin nem içeriğini dört günde iki katına çıkaran Cetaphil Nemlendirici Krem (50 g, 40 TL, eczanelerde) kullanabilirsin.

United Artists/Everett Collection (Rocky); Meredith Jenks (Boye)

Gerekli Şeyler

Daha İyi Seks İçin Ona Sorun:

"Yaşadığımız en iyi seks hangisiydi?"

Kısa bir soru-cevap oyunuyla orgazmı garantileyin.

▶ **NE ZAMAN SORMALI** Seksten sonra. Connecticut Üniversitesi'nden yatak sohbetleri uzmanı (evet, gerçekten böyle bir uzmanlık alanı varmış) Dr. Amanda Denes, çiftler seksin ardından ne kadar sohbet ederse, cinsel anlamda o kadar doygun hissettiklerini söylüyor. Tatmin olmuş ve güvende hisseden bir insan, daha açık sözlü oluyor. Çünkü orgazmla birlikte bol oksitosin salgılanıyor, stres hormonu kortizol ise azalıyor.

▶ **NASIL İŞE YARAR** Bu basit sorgu, partnerinizin tercihlerini öğrenmenin en basit yollarından biri. Siz de kendi sorunuza yanıt verdiğinizde, ikiniz de birbirinizde nelerin işe yaradığını öğrenmiş veya hatırlamış olursunuz. Neyin, nasıl yapılmasını istediğinizi etraflıca anlatın; ortam nasıl olmalı, ilişkinin hangi aşamasında olmalı, hangi pozisyonlarda hangi açılarda olmalı, tempo ve hız nasıl olmalı vb. Bunların hepsi, cinsel yaşamınızı iyileştirecek değerli bilgiler. Hem geçmişi hatırladıkça, küllenen bazı duygular yeniden alevlenebilir.

▶ **İŞİN MEYVESİ NE OLUR** Konuşmayı bir kez yaptınız mı, ilerleyen zamanlarda seks üzerine konuşmak ikiniz için de kolaylaşır. Tüm aktiviteler gibi, bu konuşma da yaptıkça kolaylaşır. Bu mevzu önemli çünkü *Journal of Sex Research* dergisindeki bir çalışmaya göre, cinsel iletişim ile tutku ve cinsel tatmin arasında güçlü bir bağ var. Aynı araştırma, cinsel hayatı iyi olan çiftlerin dergilerde okudukları seks taktiklerini uygulama oranlarının, iyi olmayan çiftlerden daha yüksek olduğunu da söylüyor.

Sigarayı Bırakmak İçin Doğal Çözümler

İçme isteği baş gösterdiğinde bunları yapın.

Önce Süt, Sonra Sigara
Sigaradan önce süt veya peynir tüketince, sigaranın tadının berbat geleceğini biliyor muydunuz? Bu araştırmaya katılan 209 tiryakinin yüzde 7'si kahve, alkol ve etten sonra sigaranın keyifli geldiğini, süt ürünleri, süt ve meyve suyundan sonra ise tiksindiklerini belirtti.

Bademle Telafi
Sigarayla artan strese karşı çare: Her gün bir avuç badem. Çinli araştırmacılar, tiryakilerin beslenme programlarına dört hafta boyunca her gün 90 gram badem eklendiğinde, stres seviyelerinin düştüğünü, kanserle savaşan antioksidanın ise yüzde 35 arttığını buldu.

Zahmetli Atıştırmalıklar
Canınız sigara altlığı olarak bir şeyler yemek istediğinde, bu istek sadece dakikalar sürüyor ve kısa süreli oluyor. Yapılacak en akıllıca şey, hazırlaması ve tüketmesi uzun süren atıştırmalıklar yemek. Ellerinizi oyalayıp dikkatinizi dağıtacağı için, sigara içme isteğiniz de geçebilir.

Sormaya Utanıyorum Ama...

▼

DR. DEBBY HERBENICK

Oral seksten pek hoşlanmıyorum ama karım yapmayı seviyor. Zevk almamı sağlayacak bir öneriniz var mı?
Karına bunun için gerçekten çabaladığını ve sorunun onda değil, sende olduğunu söyle. Oral seksi bir seferde birkaç dakikayla sınırlı tutun ve yapmayı sevdiğiniz diğer şeylerin arasına sıkıştırın. Bunu düzenli şekilde sürdürürseniz, tüm eğlencenin bir parçası olarak hoşuna gitmeye başlayabilir. En azından tolere edebilir hale gelirsin. Mesela ben zeytini kendime sevdirebilmek için her gün bir tane yedim ve hemen üstüne su içtim veya çikolata yedim. Böylece sever oldum, artık öğle yemeğinde 20 tane yiyorum. Örnek alakasız ama sen olayı anladın.

Sevgilim spiral taktırmak istiyor. Seks hayatımızı etkiler mi?
Tabii, korunma endişesi taşımaktan kurtulursun. Spiral çok etkili bir yöntem ve araştırmalara göre, diğer korunma yöntemlerine kıyasla kadınların libidosunu düşürme ihtimali daha az. Öte yandan kanama veya kramp gibi muhtemel yan etkiler seks yaşamınıza yansıyabilir. Ayrıca bazı insanlar rahim ağzından vajinaya uzanan teli hissedebildiklerini söylüyor. Cinsel birleşme sırasında nadiren hissedilir ama parmakla bu mümkün. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı ekstra koruma için kondom kullanmaya da devam etmeni öneririm.

Fotoğraflar: Men's Health Arşivi

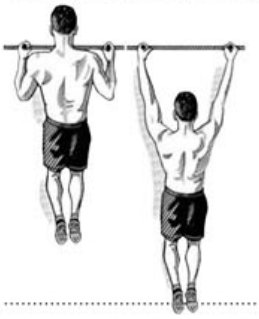
Gerekli Şeyler

KAS UZMANI

Sırtını Sağlama Al

Üçgen vücut için anahtar rol iri kanat kaslarında.

Men's Health Fitness Direktörü BJ Gaddour, kuvvetli kanat kaslarının sizi bir süper kahraman gibi göstereceğini söylüyor. (Tabii takım elbisenin altına giyeceğiniz Superman tişörtünü bir beden büyük almanız gerekecek.)

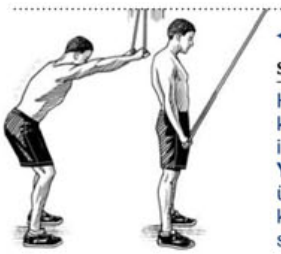


NEUTRAL-GRIP PULLUP

Eklem dostu hareketle omuz mobiletinizi artırın, overhead press gücünü geliştirin. **Yapın** Barfiks barının paralel tutacaklarını avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde kavrayın. Göğsünüzü bara doğru çekin. Bu esnada vücudunuzu düz ve dikey tutun. Sonra yavaşça alçalın. Hareketi 3-5 tekrardan 3-5 set şeklinde yapın.

DUMBBELL BENCH PULLOVER

Kaslarınızın büyümesini mi istiyorsunuz? Öyleyse esnetin ve yüke maruz bırakın. **Yapın** Üst sırtınızı sehpaya yerleştirin. Kalçanız yukarıda, ayaklarınız yerde olsun. Dambılı göğüs hizanızdan başınızın arkasına doğru alçaltın ve bir an duraklayın. 1 dk boyunca devam edin. Süreyi 2 dk'lık setler çıkarana dek 5-10 sn artırın.



STRAIGHT-ARM PULLDOWN

Hareketin tepe noktasında öne eğilerek kas esnemesi, hareketin alçak noktasında ise geriye eğilerek kas kasılması yaratın. **Yapın** Kablo istasyonunun tutacağını üstten tutuşla kavrayın. Aşağıya indirirken kollarınızı düz tutun. 15-20 tekrardan 3-5 set yapın. Set aralarında 30 sn dinlenin.

Boğaz Ağrısını Geçir

Anne Taktiği Tuzlu suyla gargara

Tuzlu su, boğazdaki enfeksiyonlu hücreleri öldürebilir ya da normal suyun yaptığı gibi balgamı temizleyebilir. Bir bardak suya bir çay kaşığı tuz karıştırın. Ardından her seferinde 15-20 saniyelik gargaralar yapın ve suyu tükürün. Bunu her iki saatte bir tekrarlayabilirsiniz.

Alternatif Taktik Kulak akupunkturu

Air Force bilim insanlarına göre bu yöntem etkilerini 15 dakika içinde gösterebiliyor. Kulak akupunkturu endorfin ve doğal opioidleri salgılamanıza yardımcı olur. Bu konuda eğitim almış bir hekim bulabilirsiniz.

AYIN SHAKE TARİFİ

Muzlu Balkabaklı Protein Shake

Tadını beğenmediğiniz whey ve su karışımlarıyla damak tadınızı daha fazla bozmak zorunda değilsiniz. Balkabağı ekleyin, lezzetin yanında bol miktarda A vitamini alın.

Malzemeler

- **4** yemek kaşığı fıstık ezmesi
- **1** ölçek (34 g) vanilyalı whey protein tozu
- **4** yemek kaşığı balkabağı püresi
- **1** dondurulmuş muz
- **200** ml süt

Yapılışı

Malzemeleri yandaki sıralamayla blender'ın içine yerleştirin. 30 saniye boyunca karıştırın. İhtiyaç halinde bir miktar daha süt ekleyebilirsiniz. *2 kişiliktir*

Servis başına 374 kalori, 19 g protein, 17 g karbonhidrat (4 g lif), 20 g yağ

BEN GOLDSTEIN (pullup), Amy Lombard (Gaddour); STEVE SANFORD (illüstrasyonlar); MICHAEL BRANDON MYERS (ikonlar); SAM KAPLAN (shake), yemek styling: Michelle Gatton/Stockland Martel

Vücudunuz bir yarış arabası olsaydı, motoru kalçanız olurdu.

Gizli Güç Kaynağınız

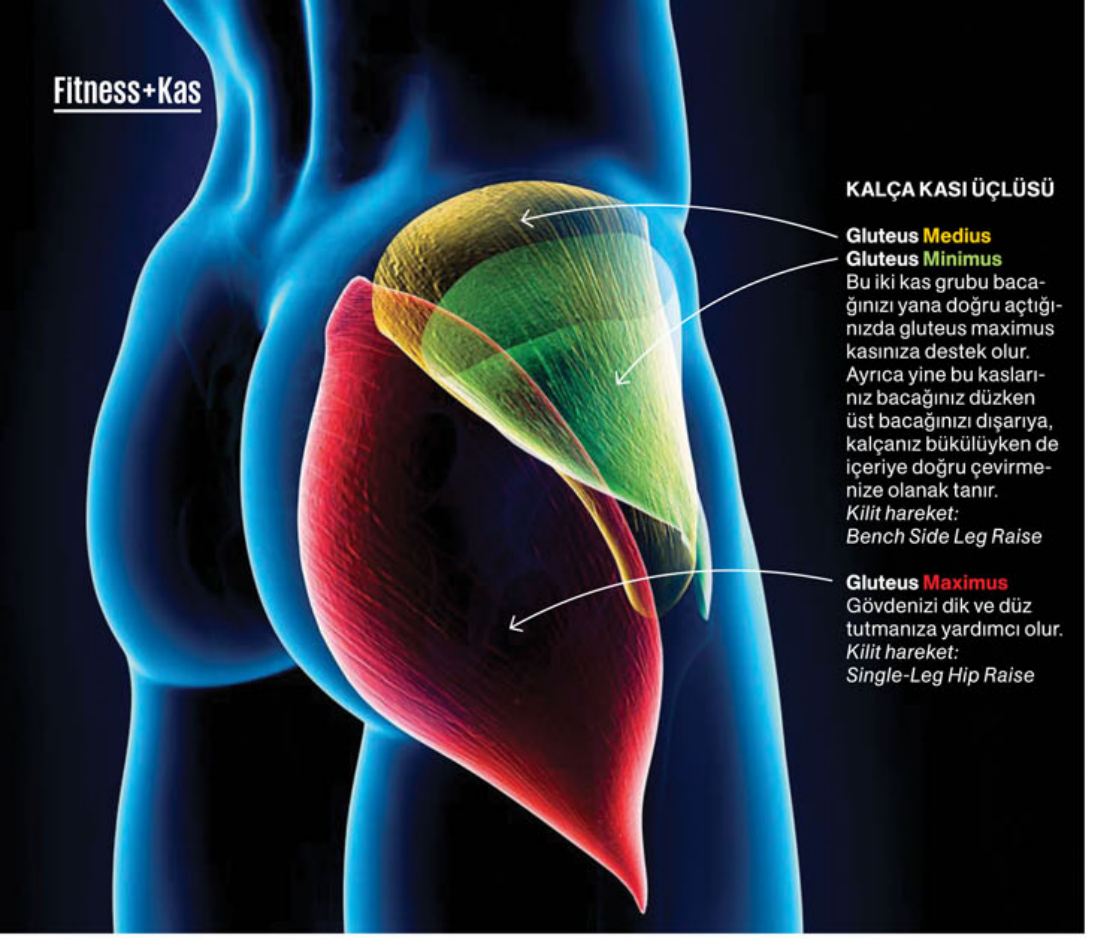
Kalça kaslarınız uykuya yatmış ve zayıflamış olabilir. Tüm vücut gücünüzü artırmak ve yağ yakmak için bu uyuyan devleri nasıl uyandırmanız gerektiğini öğrenin.

Derleyen: Uğur Mutlu

Adamımız Corey Olson, 27 yaşında olmasına karşın 190'lık boyu ve 113 kilogramlık ağırlığı ile neredeyse iki kat daha yaşlı hissediyordu. Sırtı yataktan çıktığı an başlayıp, iş yerine varana dek sürekli ağrıyordu. Her gün sekiz saat boyunca masa başında otururken de acı içindeydi, iş çıkışı arkadaşlarıyla yaptıkları softball maçlarında da. Spor salonunda haltere bakmak bile omurgasında bir sancı hissinin dolaşmasına yetiyordu. Ki kendisi düzenli olarak antrenman yapan ve softball oynayan biri olmasına rağmen, sırt ağrısı asla yakasını bırakmıyordu. Artık fizyolojisiyle ilgili bir şeylerin ters gittiğini düşünmeye başlamıştı. Can havliyle danıştığı bir antrenör ise ona asıl sorunu işaret etti: Olson'ın kalçası çok güçsüzdü.

Bu konuda yalnız değil. Dünya üzerindeki çoğu erkek kalça kaslarını ihmal ediyor. Öyle ki, bu bir sendrom haline geldi ve kalça amnezisi adını aldı. Yani kalça kasları uykuya geçiyor ve zayıflıyor. Sanırız bu noktada en büyük ve metabolik olarak en aktif kaslarımızı birer yastığa dönüştüren sedanter yaşam biçimlerimize teşekkür etmemiz gerekiyor.

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN



Spor hekimi Dr. Jordan Metzl, "Hangi sporu ya da aktiviteyi yapıyor olursanız olun, kuvvetli kalça kasları dayanıklılık, güç ve sakatlıktan korunma açısından kritik bir öneme sahiptir" diyor. Kalça kaslarını çalıştırmaya başlayan Olson, dört ay sonra sırt ağrılarının kısmen ortadan kaybolduğunu hissetti. "Kalça antrenmanlarının pek çok farklı katkısını gördüm. Esnekliğim arttı, postürüm düzeldi ve kas kütlem daha da arttı. Softball maçlarımdaki performansımdan, yokuş yukarıya çıkmaya kadar her şey daha da gelişti" diyor.

Sakatlıktan Korunun

Kalçanız gövdenizi belirli noktalardan (kuyruksokumu, kalça kemiği ve leğen kemiği gibi) bacaklarınıza bağlayan üç farklı kastan (gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus) oluşur. Ayrıca yokuş yukarı yürürken, bacaklarınızı ve kalçanızı herhangi bir yöne doğru çevirirken kalça kaslarınızı kullanırsınız. Dr. Metzl, "Güçsüz bir kalçaya sahipseniz belinize, dizlerinize, hamstring kasınıza ve kasıklarınıza çok daha fazla yük biner. Bununla birlikte kas gerilmelerine de sebep olabilir" diyor. Bel ağrısı ve Aşil tendiniti şikâyetiyle gelen pek çok hastanın güçsüz kalçaları olduğunu belirtiyor.

Beygir Gücünüzü Artırın

Profesyonel spor gözlemcileri genellikle kalçaya bakar. Çünkü güçlü bir kalça, hız ve kuvvet gerektiren her spor için büyük önem arz eder. Dr. Metzl, "Vücudunuzun arka tarafını bir araba motoru olarak düşünün. Bu motor sizin ileriye gitmenizi ve diğer kaslarınızın gücünü de kullanarak daha kuvvetli ve hızlı olmanızı sağlar. Güçsüz, yeterince geliştirilmemiş bir arka vücuda sahip olmak, motoru çim biçme makinesinden oluşan bir arabayı kullanmaya benzer" diyor.

İster ağırlık kaldırın, ister sıçrayın, ister sprint atın ya da basketbol oynayın. Kalça kaslarınız kasıklarınızdan gelen patlayıcı gücü ortaya çıkaran en önemli etkendir. Bu kuvvet tenis topuna vururken, ribaunt için sıçrarken veya deadlift yaparken işinize yaramakla kalmıyor. Koşarken, yürürken ya da kar kürerken dahi daha dayanıklı olmanızı sağlıyor.

Antrenmanları Destekleyin

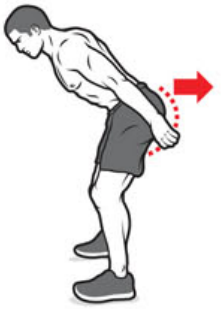
İnsanların düştüğü bir numaralı hatanın, kalça kaslarını lunge, squat gibi egzersizlerle veya favori aktiviteleriyle yeterince çalıştırdıklarına inanmaları olduğunu söyleyen spor bilimcisi Dr. Bret Contreras, "Genel kuvvetinizi ve performansınızı gerçek anlamda artırmak, sakatlıkların önüne geçmek ve dar pantolonların içinde daha fit gözükmek istiyorsanız, kalçanızı daha sık ve direkt olarak çalıştırmalısınız" diyor. (Tüm bunları sağlayacak program *Antrenman* bölümümüzde sizi bekliyor.)

Tıpkı Olson gibi New York'ta yaşayan 25 yaşındaki hukuk öğrencisi Tyler Fiorillo da kalça kaslarının neler yapacağına dair bilgileri ilk ağızdan öğrendi. Daha sonra antrenman programındaki leg press gibi egzersizlerin yanına iki farklı kalça egzersizi (hip thrust ve direnç bandı kullanarak standing kickback) ekledi. Bu şekilde performansı artan Fiorillo, "Hareketler her ne kadar ufak çaplı olsalar da, birkaç ay sonra squat ve deadlift hedeflerimi yaklaşık 25 kilo kadar geçtim" diyor.

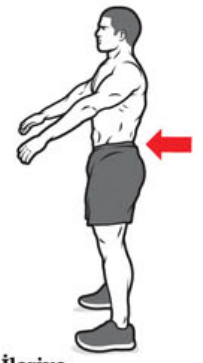
Antrenman programını kalça hareketleriyle geliştiren Fiorillo, ayrıca 7 kilo verdiği için daha dar belli pantolon ve şortlar almak zorunda kalmış. Kalça kaslarınız vücudunuzdaki en geniş kaslar olduğu için, onları çalıştırmak ciddi anlamda kalori yakmanızı sağlar. Dr. Contreras, "Kalçasını çalıştırmaya başlayan erkekler, kadınlardan daha fazla iltifat duyar olduklarını ve fiziksel olarak daha iyi hissettiklerini söylüyor" diyor.

Gücünü Aktive Et

Kalça kaslarınızın himayesi altında yaptığınız hip hinge egzersizi, sıçramadan deadlift ve golf topu vuruşuna kadar birçok farklı alanda performansınızı artırır. Hip hinge ile potansiyel gücünüzün tamamını açığa çıkarabilirsiniz.



1/ Geriye
Hamstring ve kalça kaslarınızın etrafındaki kaslar ve tendonlar, kalçanızı geriye doğru iterken esner ve aktif hale gelir. Böylelikle pasif elastik gerilme denen durum ortaya çıkar. Pasif elastik enerji, gerilmiş bir plastik banttaki enerjiyle aynı enerjiyi açığa çıkarır. Gerçek güç için gerilmeyi hissedin.



2/ İleriye
Kalçanızı öne hareket ettirmek, meydana gelen gerilmeden faydalanmanızı ve enerjinin açığa çıkmasını sağlar. Bu zincirleme kas reaksiyonu kalçanızın uzamasını sağlar. Kalçanızı tamamen ileriye ittiğinizden emin olun. Bunu yapmak kasıklarınızın açılarak kalça kaslarınızın hiç olmadığı kadar yanmasını sağlayacak.

Bakım: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks; SCIEPRO (anatomik illüstrasyon), +ISM (antrenman illüstrasyonu)

OYUNU ÇEVİREN ADAM
Von Miller önce antrenman rutinini, ardından oyun kalitesini değiştirdi.

Bir MVP Nasıl Daha İyi Olur

Geçtiğimiz yıl Super Bowl'un en değerli oyuncusu (MVP) seçilen, Denver Broncos'un yıldız oyuncusu Von Miller, kendini aşmak için uyguladığı fitness ve beslenme sırlarını paylaşıyor.

Daha Hızlı Ol

Von Miller, maçlardaki oyunlar arasında rakibinden daha hızlı ve daha etkili şekilde toparlanabildiği takdirde, oyununu yükseltebileceğinin farkındaydı. Bu nedenle kardiyovasküler dayanıklılığını artırmaya odaklandı. Sabahları ağırlıklarla interval antrenmanları yapıyor, öğlen ise çimde interval koşuları yapıyordu. Bu sıralamayı bazen de tersine çeviriyordu. Sonra bir de baktı ki, eskiden kendisini nefes nefese bırakan pozisyonlar, artık ona ısınma antrenmanı gibi geliyordu. "Kardiyoya odaklanmak, performansımın sınırlarını genişletmeme yardımcı oldu" diyor. Muhtemelen sizin günde iki kez antrenman yapmaya vaktiniz olmuyordur, o nedenle şu yöntemi uygulayın: Antrenmanlarınızın sonunda, 10 dakika boyunca yapabildiğiniz kadar kürek, bisiklet ya da koşu yapın ve her seferinde mesafeyi uzatmaya çalışın.

Gerçek Besinler Ye

Miller sezon döneminde normal öğünlerinin üzerine çok fazla takviye, protein tozu, protein barı ve enerji içeceği tüketiyordu. Ancak playoff'larda sadece yağsız ete yüklenmekle kalmadı, ağırlıklı olarak gerçek yiyeceklerle beslendi. Vücuduna enerji değeri yüksek yakıtlar sokmayı sevdiğini söylüyor. Zira kaliteli yakıt antrenman öncesi enerji sağlar ve daha sonraki toparlanma sürecini hızlandırır. Miller'ın favori besin kaynakları ise balık ile tavuktu ve yıldız oyuncu pratiklikten ödün vermiyordu. Yanında çanta dolusu kuru et ile yeşil fasulye, brokoli gibi çiğ sebzeler taşıyan Miller, "Kendinizi toparlayabilmenin en sağlıklı yolu budur" diyor.

İşleri Eğlenceli Hale Getir

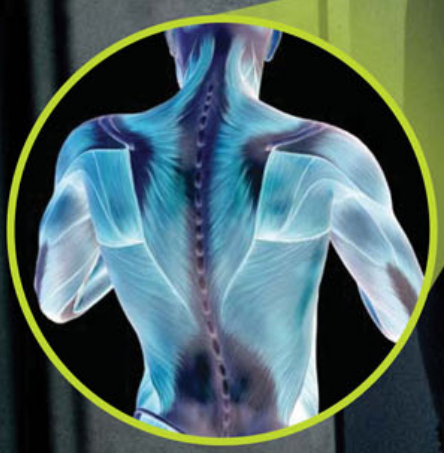
Mevkisi oyun kurucu ya da top tutucu olmasa da, her antrenmanda 100 futbol topu atıyor ve yakalıyordu. Bu ekstra çalışmadan keyif aldığını ve oyununu daha kapsamlı bir şekilde geliştirdiğini söylüyor. Siz de bu çalışmaları taklit edebilirsiniz. Arkadaşınızın sizin yaptığınız antrenmanın tersi olan favori çalışmasını yapın. Örneğin kuvvet anlamında kişisel rekor kırma çabasındaysanız, haftanın bir günü yogaya giden bir arkadaşınıza katılın. Zaten yoga yapıyorsanız, yüksek ağırlıklar kaldırın.

Yazı: James Nosek

Batman'den İlham Alın

Heybetli ve geniş bir üçgen vücut, otoritenin en büyük simgesidir. Batman gibi kanatlarınızı açın ve bu müthiş programla çalışmaya başlayın.

Büyük kaslar istiyorsanız, vücutta en büyük yüzeyi kaplayan kasların, üst sırtınız boyunca uzanan kaslar olduğunu söylemekle işe başlayalım. Eğer üst sırtınız bel bölgenizden genişse, hem atletik hem de etkileyici bir görünüme kavuşabilirsiniz. Interval antrenman ve yüksek proteinli beslenme planıyla bel bölgenizi daraltın, vereceğimiz programla da V bölgenizi genişletin; işlem tamam.



En kaliteli takım elbiseleri doldurabilmek için sırt kaslarınızın büyümesini sağlayın.

TALİMATLAR Antrenmandaki her bir triseti 4 tur şeklinde yapın ve bir egzersizden diğerine geçerken dinlenmeyin. Tur sonlarında ise 1 dakika dinlenin. Aşağıdaki tekrar şemasını uygulayın ve her bir trisetin sonunda ağırlığı artırın. Bu değişken tekrar aralığı kuvvetinizin, dayanıklılığınızın ve kütlenizin bir arada artmasını sağlayacak. Antrenmanı haftada iki kez yapmaya çalışın.

TEKRAR ŞEMASI

- **SET 1:** 20 tekrar • **SET 2:** 15 tekrar
- **SET 3:** 10 tekrar • **SET 4:** 6 tekrar

TRİSET 1 KANAT, BICEPS, OMUZ

1/ SINGLE-ARM BARBELL ROW

A/ Ağırlıkları halterin tek bir tarafına yerleştirin. Bacaklarınızın arasına alın. Sağ elinizle halteri ağırlıkların hemen bitiminden kavrayın. Gövdenizi zemine paralel konuma getirene dek öne eğilin, dizlerinizi de hafifçe bükün. Sol elinizi sol dizinizin üzerine yerleştirin.

B/ Halteri midenize doğru çekin. Bu şekilde 2 saniye duraklayın, ardından halteri alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer kolunuzla tekrarlayın.

2/ UNDERHAND BENT-OVER ROW

A/ Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Halteri kollarınız omuz açıklığında olacak şekilde alttan tutuşla kavrayın.

B/ Öne doğru eğilin. Gövdenizi alçaltarak zemine neredeyse paralel olmasını sağlayın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Halteri göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından ağırlığı yavaşça alçaltın. Hareketi tekrar edin.

3/ FLAT-BENCH DUMBBELL PULLOVER

A/ Her iki elinize de hafif birer dambıl alarak düz bir sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Ağırlıkları göğüs hizanızda yukarıya kaldırarak birleştirin.

B/ Dirseklerinizi hafifçe bükün. Ardından ağırlıkları başınızın arkasına doğru alçaltabildiğiniz kadar alçaltın. Bu esnada üst kollarınızı kulaklarınıza yakın tutun. Ağırlıkları tekrar yukarıya kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün.

TRİSET 2 KANAT, KARIN, GÖĞÜS

1/ OLYMPIC-RING INVERTED ROW

A/ Jimnastik halkalarını ya da TRX bandının tutacaklarını göğüs yüksekliğine ayarlayın. Tutacakları avuç içleriniz birbirine dönük olacak şekilde kavrayın. Hareketin zorluğunu artırmak istiyorsanız, ayaklarınızı bir kutunun ya da sehpanın üzerine yerleştirerek vücudunuzun zemine paralel olmasını sağlayın.

B/ Göğsünüzü halkalara doğru çekin. Bu şekilde 2 saniye duraklayın, ardından yavaşça alçalarak başlangıç pozisyonuna dönün.

2/ RENEGADE ROW

A/ Her iki elinize de birer dambıl alarak şınav pozisyonuna geçin. Sırtınızı düz tutun. Kalçanızın aşağıya sarkmasını engelleyin.

B/ Sağ elinizdeki dambılı göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi sol elinizle tekrar edin.

3/ CABLE FACE-PULL

A/ Cable istasyonunu karşınıza alarak halat tutacağını istasyona bağlayın. Ağırlık makarasını göz hizanızda tutun. Her iki elinizle halatın uçlarından kavrayın. Geriye doğru bir adım atarak kollarınızın düz ve zemine paralel olmasını sağlayın.

B/ Halatı yüzünüze doğru çekebildiğiniz kadar çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SONNY RAMIREZ @ The Illustration Room

PERFORMANS SEZON TRENDLERİ İLE BULUŞUYOR

New Balance erkek koleksiyonu bu sezon da farkını ortaya koyuyor.

New Balance Sonbahar/Kış sezonundaki spor giyim kimliği, lifestyle ve performans modellerini birleştiriyor; casual giyimin rahatlığı ile performansın sportif yapısı bir araya geliyor.

New Balance 2016 Sonbahar&Kış Spor Giyim Koleksiyonu, sporun yolunu güncel moda akımları ile kesiştiriyor.

Sezon trendleri ile spor giyimin rahatlığını buluşturan koleksiyonda, işlevsel NB teknolojileri performansınızı artırmaya odaklanırken tasarımları ile de gün boyu kullanıma uygun modeller sunuyor.

Spor giyimde hem şıklık hem de performans istiyorsanız, New Balance'ın yeni koleksiyonu tam size göre.

new balance
/ NewBalanceTr
#koşanbilir
newbalance.com.tr

new balance
ALWAYS IN BETA

Gurme Rehberi

PAZIYA YEŞİL IŞIK YAK

Lezzetli, inanılmaz sağlıklı ve pişirmesi kolay. Pazı, büyük ihtimalle yemediğiniz en iyi sebze.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Akşam yemeği için pratik bir şeyler almak üzere markette alışveriş yaparken, donmuş bezelye paketlerine uzanmadan önce sebze reyonuna gidin ve pazıya şans verin. Pazı, iri ve sert yapraklarıyla dayanıklı ve sağlıklı bir sebze (Türkiye'nin bazı yörelerinde pezik olarak da bilinir). Yüksek oranda lif içeren sapları da yaprakları kadar dikkate değer. Sapları açık beyaz da olabiliyor, parlak kırmızı da. Açıkçası markete gidip pazı aldığınızı hiç sanmıyorum. Etin yanında sebze de tüketmem gerektiğini bu kadar çok duymasam, benim de alacağım yoktu. Bir ilki gerçekleştirip bir demet pazı kaptım. Nasıl pişireceğimi öğrendikten sonra ete bile ihtiyaç duymadım. Zaten sağlıklı besinleri nasıl pişireceğinizi bildikten sonra, sağlıklı beslenme bir ziyafete dönüşüyor.

Pazı yapı olarak karalahanaya benzediğinden, yavaş pişirmeye uygun. Eğer bebek pazı aldıysanız, yaprakları daha narin olacağından kısa bir ısıl işlem yeterli olur. Diğer yeşil yapraklı sebzelere göre daha zengin ve daha az bitkisel bir tada sahip. Üstelik tek meziyeti etin yanında sere serpe yatmak değil. Potansiyelini görmek için farklı tariflerde denemelisiniz. ▸

FOTOĞRAFLAR: SAM KAPLAN

Nasıl pişireceğinizi bilirseniz, sağlıklı besinler ziyafete dönüşür.

Güzel bir yemek için bundan daha kolay bir tarif bulmak çok zor.

Öncelikle pazı dışında sadece birkaç malzemeye ihtiyacınız var: Yumurta, zeytinyağı ve Parmesan gibi sert bir İtalyan peyniri temel malzemeler. Bu yemeği buzdolabını temizlemek gibi de düşünebilirsiniz. Dün akşamki yemekten yarım soğan mı kalmıştı? Harika. Sebzelikte solmaya yüz tutmuş brokoli mi var? Hemen oyuna dâhil edin.

Elbette biraz da pazıya ihtiyacınız olacak. Büyük bir demet veya orta boy iki demet işinizi görür. Satın aldığınız pazı yapraklarının sararmış, yırtılmış ve solmuş olmamasına dikkat edin.

Yaprakları yıkayın ve doğrama tahtasına alın. Keskin bir bıçak yardımıyla sapların uç kısımlarını kesip atın. Lif vücudunuz için çok faydalı da olsa veya sürpriz bir şekilde sapların tadını beğenme ihtimaliniz de olsa, yapraklardan daha lezzetsiz oldukları bir gerçek. Ve artık büyüdünüz, kimse sizi pazının tamamını yemeye zorlayamaz.

Sapların yenilebilir kısımlarına gelince, sapların en ince noktasından başlayarak yapraklardan ayırın. Yani pazı yapraklarını uzun ve ters bir "V" şeklinde kesmiş olacaksınız. Kestiğiniz sapları atmayın.

Geniş bir tencere alın, 2-3 cm yüksekliğinde su doldurun ve yüksek ateşe koyun. Su kaynadığında içine pazı yaprakları ve saplarını atın, tencerenin kapağını kapatın. Pazıyı yumuşatmak için az su ve bol buharda haşlamış olacaksınız. Bu özellikle sapların yumuşak ama diri olmasını ve tadının ortaya çıkmasını sağlayacak. Arada bir kontrol ederek 7 ila 10 dk verin. Yapraklar lapalaşmadan yumuşamış olmalı. Doğru kıvama geldiklerinde tencereden alın. Sapları ise 6 ila 9 dk daha pişirin. Saplar yumuşak ve diri kıvama geldiklerinde onları da alın. Tüm malzemeleri tekrar doğrama tahtasına alın.

Pazılar soğurken altı yumurtayı bir kaba kırın, iyice çırpın ve içine 50 g kadar sert bir peynir rendeleyin. Şimdi saplardan birini alıp ısırın. Eğer size çok lifli gelmediyse ve dokusu hoşlanacağınız gibiyse kullanın. Fikir hoşunuza gitse de, henüz pazı saplarını olduğu gibi yiyecek kadar "yeşil dostu" değilseniz, incecik doğrayın. Veya fazla geleceğini düşünüp birkaç sapı sadece dişlemekle yetinip, kalanı çöpe atın. Ne demiştik? Zorlama yok.

Sıra kare veya dikdörtgen bir fırın kabı bulmakta ve ekstra malzemelere karar vermekte. Pazı-yumurta-peynir üçlüsü yeterince lezzetli olacaktır ama içine karamelize soğan veya çok az kıyılmış sarımsak eklemenin bir sakıncası yok. Dolapta unuttuğunuz brokoliyi birkaç dakika kaynamış suya atıp, doğrayıp ilave edebilirsiniz. Közlenmiş biber, kırmızı pul biber ya da hızla sotelenmiş mantar da seçenekler arasında. Hepsinin bu üçlüye yakışacağından emin olabilirsiniz.

Pazıyı ve eklemek istediğiniz tüm malzemeleri fırın kabına aldıktan sonra, üzerine kırılmış yumurta ve peynir karışımını dökün. Tuz ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. 175 dereceye ayarlanmış fırına atın, yumurtalar katılaşana ve üstü kızarana dek pişirin. Pişme süresi ortalama yarım saat. Bu süre bir saati de bulabilir, bu yüzden ara ara kontrol edin. Piştiğinde fırından çıkarın, yemeden önce 10 dk dinlendirin.

Başta buzdolabı temizliğinden fena bir yemek çıkarmadığınızı düşünüp, yeşil yapraklı sebze tüketmenin iç huzuruyla yetineceksiniz. Bir ısırıktan sonra ise şaşırtıcı derecede lezzetli bulacaksınız. Şöyle düşünün, kiş sevmeyeniniz var mı? Bu yemekte de kişte olan birçok şey var. Kabarık ve yumuşacık doku, tuzlu ve zengin yumurta tadıyla buluşuyor. Üstelik ana malzemesi pazı, yani her lokma lif ve bitkisel besin öğeleriyle dolu. Bir not daha; içinde karbonhidrat olmadığından glütensiz veya ketojenik diyet uygulayanlara da uyuyor.

SİZ FRITTATA DİYORSUNUZ... Ben fırında yumurta diyorum. Pazının acımtırak tadı, yumurtanın kremsi kıvamı ve İtalyan peynirinin keskinliğiyle dengeleniyor.

Koyu Yeşil Bitkiler Neden Bu Kadar Sağlıklı?

Pazı, ıspanak, hardal otu veya karalahana, besin öğeleriyle dolu ve lif bakımından zengindir. Ayrıca Amerika Kanser Araştırmaları Enstitüsü verilerine göre, hücreleri hasara uğratan serbest radikallerle savaşarak kanseri önleyen karotenoid bakımından da cömert kaynaklar. Günde iki ila dört porsiyon tüketmeye bakın (iki küçük kâse, bir porsiyona denktir).

Yemek styling: Michelle Gatton/Stockland Martel

Tatlı Protein

Standart protein shake'ler kaslarımız için elinden geleni yapsa da, damak tadımız için aynısını pek söyleyemeyiz. Ama artık lezzetli bir alternatifimiz var.

08
MACA KÖKÜNDE YER ALAN TEMEL AMİNO ASİTLERİN SAYISI

HAZIRLAMA SÜRESİ
2DK
KALORİ
312
PROTEİN
30G
KARBONHİDRAT
33G
YAĞ
7G

İÇİNDEKİLER

- **1,25 l** badem sütü
- **25 g** badem/yerfıstığı ezmesi
- **2,5** muz
- **100 g** yabanmersini
- **75 g** yulaf ezmesi
- **50 g** maca kökü tozu *(aradolu.com)*
- **5 ölçek** protein tozu

HAZIRLANIŞI

1. ADIM Protein shake'inizi standart bir karışımdan daha yükseğe çıkaracak şey, mükemmel uyumu ve yoğunluğu yakalamaktır. Önce sıvı malzemeleri, ardından katı olanları blender'a atın, protein tozunu en sona bırakın. Londra'nın popüler spor salonu Third Space'te hizmet veren Natural Fitness Food'un kurucusu Henry Dunmore, "Protein tozu sıvılarla ne kadar kısa süre buluşursa, topaklanma ihtimali de o kadar düşük olur" diyor.

2. ADIM Tüm malzemeleri pürüzsüz bir karışım elde edene kadar blender'da karıştırın. Bu tarife istediğiniz malzemeleri eklemekte özgürsünüz. Ancak Dunmore, antrenman sonrası insülin artışı için tatlı bir şeyler eklemenizi tavsiye ediyor. Bir seferde birkaç porsiyonluk karışım hazırlasanız da, birer porsiyonluk kaplarda saklayın ve 48 saat içinde tüketmeye çalışın. Bu süreden sonra protein bozulmaya başlar. Kaslarınızı nasıl besleyeceğinizi öğrendiğinize göre, sıra çalıştırmakta.

Bu tarifi saklayın; protein tozuna gönülsüzce baktığınız günlerde imdadınıza yetişecek.

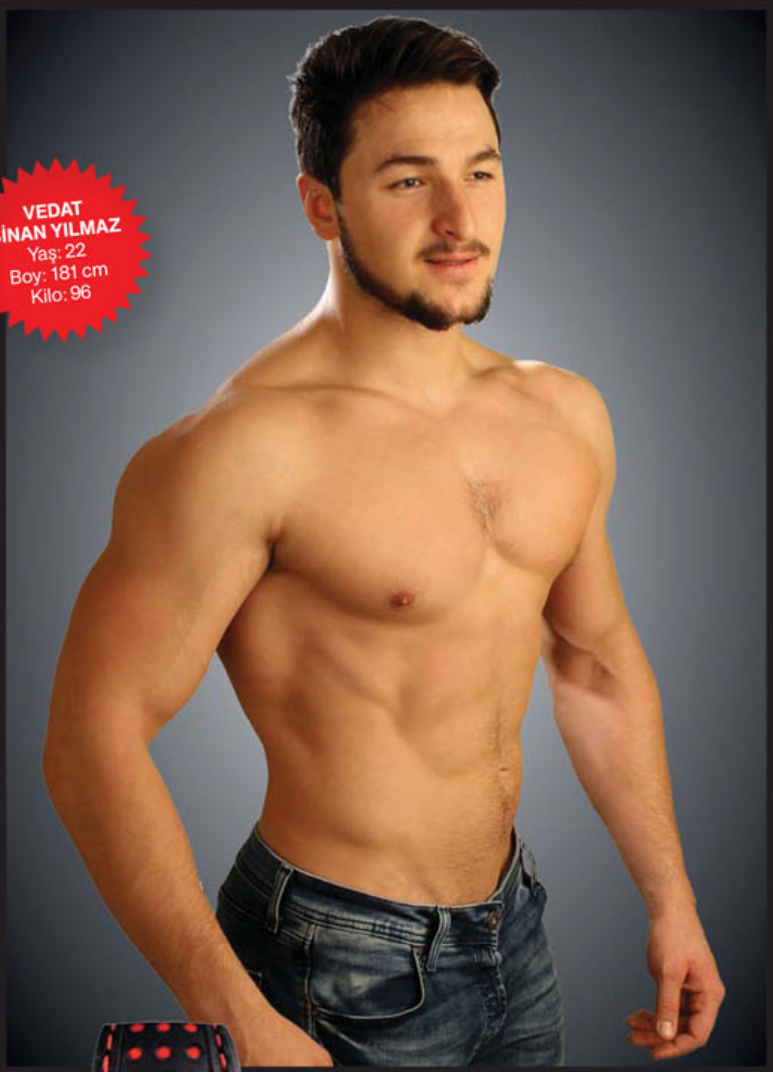
Yazı: JACK HART. Fotoğraf: JOBE LAWRENSON

BOMBERG BEST BODY

BOMBERG

BU AYIN ŞAMPİYONU

Bomberg Best Body yarışmamızı bu ay kazanan isim, finalistler arasında en çok oyu alan Vedat Sinan Yılmaz oldu. İşte şampiyonun fitness, beslenme ve antrenman sırları.



ANTRENMAN

Haftada beş ya da altı gün antrenman yapıyorum. Antrenmanlarımda alışılagelmiş tekrar sayılarına bağlı kalmıyorum. Genellikle temel hareketlerde sınırları zorlayacak antrenmanlar yapıyorum ve daha çok güç odaklı çalışmaları seviyorum. Tüm bölgeleri eksiksiz çalıştırmaya özen gösteriyorum ve eksik bulduğum bölgelere yönelik haftada iki kez antrenman yapıyorum. Haftada en az bir gün, mutlaka 35-40 şınav-barfiks yapıyorum. Bu günlerde barfiks ve şınavı süperset şeklinde yapıyorum ve set aralarında 1,5 dakika dinleniyorum. Antrenmanı daha fazla tekrar yapamayacak hale gelene dek sürdürüyorum. Göğüs antrenmanlarımda ise mutlaka süperset şeklinde cable crossover ve şınav egzersizlerini yapıyorum.

MOTİVASYON

Antrenmanlarda genellikle hedeflerimi düşünerek ve sevdiğim müzikleri dinleyerek motive oluyorum. Öncesinde ise Arnold Schwarzenegger ve Greg Plitt'in antrenman ve motivasyon videolarını izliyorum. Onlar sayesinde motivasyonum tavan yapıyor.

AĞIRLIK – KARDİYO DENGESİ

Birçok kişi gibi ben de ağırlık çalışmalarını kardiyo çalışmalarından çok daha fazla seviyorum. Fakat bu kardiyo yapmadığım anlamına gelmiyor. Ağırlık antrenmanlarıma ek olarak, haftada iki kez 30-35 dakikalık interval kardiyo antrenmanları yapıyorum. Yağ oranımı bu sayede düşük tutuyorum.

KARIN KASLARI

Karın kaslarını ortaya çıkarmak için düzenli ve temiz bir beslenme şart. Ayrıca aceleci olmamanız gerekiyor. Ben haftada iki kez karın antrenmanı yapıyorum. Bu antrenmanlarda barbell rollout, knee raise plank ve çeşitli crunch egzersizlerini, 4'er set şeklinde yapıyorum. Setlerde tekrar sayısı olarak kendime sınır koymuyorum ve hareketi bir tekrar daha yapamayacak hale gelene dek sürdürüyorum.

BESLENME

Beslenme programım protein, faydalı yağlar ve lifli gıdalardan oluşuyor. En büyük öğünüm olan antrenman sonrası yemeğimin ise karbonhidrat ağırlıklı olmasına özen gösteriyorum. Bir gün içinde toplam 4-5 öğün yiyorum. "Cheat meal" hak ettiğimde ise bunu genellikle antrenmanlardan sonra yapıyorum. Favorim ise Kastamonu'daki en iyi kaçamak olan etli ekmek.

Bu Yılın Şampiyonu, Bomberg'den Saat Kazanacak

2016 İkincilik Ödülü

2016 Üçüncülük Ödülü

2016'NIN EN İYİ VÜCUDU KİM?

Bomberg Best Body yarışmasının 2016 yılı şampiyonunu ilan etme zamanı! Yıl boyu sizin oylarınızla belirlenen ayın birincileri, bu kez tüm yılın en iyi vücudu olmak için yarışacak. 2016 Bomberg Best Body Şampiyonu adaylarını görmek için ***menshealth.com.tr*** adresine girin ve oyunuzu kullanın!

BİR AYDA HAYATINI DEĞİŞTİR

Sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeniz için her güne yeni bir alışkanlık belirledik. Ajandanıza not edin, bir aylık kamp programı başlasın.

Yazı: Diyetisyen Oya Neva Demirkol

Her ay sizi daha sağlıklı, fit ve zinde bir adam yapacak onlarca beslenme tüyosu paylaşıyoruz. Dostunuz olan besinleri, neden ne kadar tüketmeniz gerektiğini, sağlığınızı olumsuz etkileyen beslenme davranışlarını, eksiklerinizi fazlanızı hali hazırda biliyor olmalısınız; elbette hâlâ haberdar olmadıklarınız da vardır. Ama bilgi bir yere kadar, önemli olan bunları uygulamaya koymak. Alışkanlıkları değiştirmek ve yeni alışkanlık kazanmak kolay değildir ama sistemli olarak hayata geçirdiğinizde gayet mümkün. İşinizi kolaylaştırmak için sizi bir aylık bir kampa alıyoruz. Tek yapmanız gereken, her gün yeni bir maddeyi gerçekleştirmek. 2017 yılına sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmiş bir adam olarak gireceksiniz.

1. GÜN Bugün ne kadar su içtiniz? Bu ayın ilk hedefi, her öğün öncesi iki bardak su içmeyi alışkanlık haline getirmek. Su içerek hem vücudunuzdaki fazla ödemden kurtulabilir hem de metabolizmanızı sağlığına kavuşturabilirsiniz. İçtiğiniz çay/kahve/bitki çayı gibi içecekler suyun yerine geçmediği gibi, vücuttan daha fazla su atılmasına sebep oluyor.

2. GÜN Ekran karşısında yemek yemeyi artık bırakmalısınız. Araştırmalar herhangi bir şeyle oyalanırken yüzde 28 daha fazla yiyecek tükettiğinizi gösteriyor. Akşam yemeğinde sadece yiyeceğinize odaklanarak, bir yılda ortalama 4 kilo verebilirsiniz.

3. GÜN Tükettiklerinizi daha net görebilmek ve beslenmenizdeki yanlışları bulabilmek için kendinize bir günlük edinin. Kilonuzu daha rahat koruyabilir veya kilo vermek adına nerede yanlış yaptığınızı anlayabilirsiniz.

4. GÜN Evdeki gereksiz abur cuburlarla vedalaşma vakti. Araştırmalar evde bulundurduğunuz takdirde onları tüketme ihtimalinizin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Sağlıklı atıştırmalıklar bulundurmayı alışkanlık haline getirin. Atıştırmak istediğinizde ne bulursanız onu yiyeceksiniz, şüpheniz olmasın.

5. GÜN Süt ürünleriyle aranız bozuksa, düzeltmenin zamanı geldi. İçeriğindeki kalsiyum ve proteinle yağ yakımına destek olan süt ürünleri, aynı zamanda kemik sağlığınıza da katkıda bulunacak ve daha güçlü kaslara sahip olmanıza yardımcı olacak. Beslenmenize günde 2-3 porsiyon yağsız süt ürünü ekleyin.

6. GÜN Sağlıklı yağ desteğiyle vücut yağ yakımını artırmak için ara öğünlerinize çiğ badem, çiğ fındık, ceviz gibi lezzetli ve tok tutan alternatifler ekleyin. Keten tohumu, chia tohumu ve avokado gibi uzun süre tok tutan kaynaklardan da yararlanın.

7. GÜN Arada yaşadığınız kan şekeri dalgalanmalarını engellemek istiyorsanız, baharatları hayatınıza dahil edin. Tarçın, karanfil gibi baharatlar hem kan şekerini dengeler hem de tatlı ihtiyacınıza "dur" der. Gün içinde içtiğiniz sulara ve çaylara katabilirsiniz.

Sağlıklı beslenmeyi kural olmaktan çıkarıp, bir yaşam biçimi haline getirin.

8. GÜN Yoksa hâlâ gazlı ve şekerli içeceklerden vazgeçemediniz mi? Bu alışkanlığa bir an önce dur deseniz iyi olur. Şekerli içecekler çok fazla boş kalori almanıza, gazlı içecekler ise içerdikleri asitle vücudunuzun asit-baz dengesinin bozulmasına neden oluyor. Üstelik daha fazla sıvı kaybetmenize ve içerdikleri kafeinle kalsiyum atımının artmasına yol açıyor.

9. GÜN Kas toparlanması ve sağlıklı bir metabolizma için kaliteli ve ideal sürede bir uyku çekmeye ihtiyacınız var. Uykuya geçişi kolaylaştırmak için yatmadan önce bir fincan papatya çayı için. Unutmayın, günde 7-9 saat uyumak açlık-tokluk hormonlarının düzgün çalışmasına ve kilo vermeye yardımcı olur.

10. GÜN Bugünün hedefi, dışarıda tükettiğiniz yiyeceklerin içindeki ekstra sosları bir kenara bırakmak. İster salatada ister ızgara yemeklerde olsun, sadece yiyeceğinizi sossuz istemeyi alışkanlık haline getirerek bir yılda ortalama 4-5 kilo ile vedalaşabilirsiniz.

11. GÜN Yeterince meyve tüketiyor musunuz? Meyvenin içerdiği früktozdan (meyve şekeri) uzak durmaya çalışırken, içerdiği vitamin, mineral ve antioksidan kapasitesinden de mahrum kalacağınızı bilin. Miktarını dengelediğiniz sürece her besinin vücudunuza ayrı katkıları var.

12. GÜN Bugün yalancı açlıkla yüzleşme ve baş etme günü. Neden göbek bölgenizde koca bir ağırlıkla dolaşasınız veya neden fazla yiyip pişmanlık duyasınız? Doyma sinyalinize kulak verin. Yemeğinizi daha yavaş tüketerek ve daha uzun süre çiğneyerek doyma sinyalinizi çok daha rahat algılayabilirsiniz.

13. GÜN İkinci beyniniz olan sindirim sisteminize gereken önemi vermeye bugünden başlamalısınız. Bağırsaktaki yararlı bakterilerin sayısını artırmak hem metabolizmanız, hem bilişsel fonksiyonlarınız hem de bağışıklık sisteminiz için büyük önem taşıyor. Bunun için probiyotik içeren kefir, probiyotik yoğurt gibi besinleri öğünlerinize dahil edin.

14. GÜN Protein tüketiminizi ayarlamayı öğrenmelisiniz. Daha fazla protein daha fazla kas anlamına gelmez. Üstelik vücudunuzun ihtiyacından daha fazla protein tükettiğinizde, uzun dönemde hem böbreklerinizin yorulmasına hem de alınan fazla proteinin depolanmasına sebep olursunuz. Her bireyin ihtiyacının farklı olduğunu ve sağlığa giden yolun bu ihtiyaçları dozunda karşılamaktan geçtiğini unutmayın.

15. GÜN Bir ayı yarıladık ve hayatınız için önemli olan pek çok değişiklik yaptınız. Bugün ödül gününüz. Motivasyonunuzu artırmak adına bir öğünde kaçamak yapabilirsiniz. İstediğiniz şeyi yiyin, ama dozunda tüketmek şartıyla.

16. GÜN Bu soğuk havaları sıcak içeceklerle keyiflendirin. Hakkınızı günde iki fincan yeşil çay veya beyaz çay tüketerek kullanın. Antioksidanlardan zengin bu harika içeceklerle yağ yakımını artırabilir, hücrelerinizin yaşlanmasını geciktirebilirsiniz.

17. GÜN Antrenmandan 30 dakika önce enerjinizi ve yağ yakımını artıracak bir ara öğün yapmaya dikkat edin. Bir adet muz, 20-25 adet çiğ fındık veya badem ve yanına bir fincan sade kahve ile verimli bir antrenmanı garantileyebilirsiniz.

18. GÜN Akşama lezzetli bir balık yapmaya ne dersiniz? Haftada 2-3 kez balık tüketmeyi mutlaka âdet edinin. İçerdiği omega 3 sayesinde özellikle göbek bölgesindeki yağ yakımını artırmak ve yaza 6-pack ile girmek hayal değil. Omega 3'ü en yararlı şekilde alabilmek için balığı fırında ya da ızgarada tercih edin.

19. GÜN Sağlıklı bir vücut için günlük aldığınız kalorinin yüzde 55-60'ı karbonhidratlardan gelmeli. Karbonhidrat tüketimini kısıtladığınızda vücudunuzun enerji sistemine ve uzun vadede sinir sisteminize zarar verebileceğinizi unutmayın. Vücudun birincil enerji kaynağı karbonhidratlardır ve yulaf ezmesi, bulgur, kinoa, karabuğday, tam buğday ekmeği gibi kaliteli karbonhidrat kaynaklarını tüketerek bu ihtiyacınızı sağlıklı yoldan karşılayabilirsiniz.

20. GÜN Sabah kahvaltısını arada bir farklılaştırmak hem tekdüze beslenmenizi önler hem de vücudunuzun tepkisini hızlandırır. Meyve ve yeşilliklerle hazırlayacağınız lezzetli bir smoothie, süper antioksidanlarla vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olacak ve kolay sindirimi sayesinde midenizin dinlenmesini sağlayacak. Bugün iki meyve, iki avuç yeşillik ve bir bardak yeşil çay veya beyaz çayı blender'dan geçirin.

21. GÜN Canınız biraz tatlı mı çekiyor? Kendinize yağ yakarken tatlı ihtiyacınızı giderecek pratik bir tatlı hazırlayın. Bir adet orta boy muzu ikiye bölün, içine bir yemek kaşığı yerfıstığı ezmesi sürün. Üzerini bir tatlı kaşığı bal veya damla çikolatayla süsleyip afiyetle yiyin. Yanına bir fincan yağsız sütlü kahve de iyi gider.

22. GÜN Porsiyonlarınızın ideal miktarda olduğundan emin olun. Araştırmalara göre büyük servis tabakları kullanan bireyler, daha küçük kullananlara göre yüzde 45 daha fazla yiyecek tüketiyor. Bugün tabaklarınızın boyutlarını gözden geçirin ve gerekirse yenilerini almaya çıkın.

23. GÜN Yararlı protein kaynaklarının yağ yakımını hızlandıracağını bilin. Yağsız biftek, tavuk göğüs, hindi füme, yağsız süt/yoğurt, somon gibi kaynaklar yüksek protein içerikleriyle hem tok kalmanıza yardımcı olacak hem de vücudunuzun yağ yakımına destek çıkacak.

24. GÜN Gecenin geç vakitlerine kadar bir şeyler yemeye paydos! Yatmadan iki saat önce, gece ara öğününüz bitmiş olmalı.

25. GÜN Bugün bir yere davetliyseniz ve ipin ucunu kaçırmaktan korkuyorsanız, gitmeden önce süt/yoğurt içine yulaf, bir avuç çiğ kuruyemiş-kuru meyve karışımı, chia puding gibi sağlıklı bir şeyler atıştırmaya bakın. Size garanti ediyorum, mideniz gittiğiniz yerde abartmanıza izin vermeyecek.

26. GÜN Kuru baklagilleri yeterince tüketiyor musunuz? İyi derecede bitkisel proteine sahip bu müthiş kaynaklar tok kalmanıza ve sindirim sisteminizin sağlıklı olmasına yardımcı oluyor. Kuru baklagiller sizde aşırı gaz ve şişkinlik problemine sebep oluyorsa, yemeğinize bir çay kaşığı kimyon ekleyebilirsiniz. Kuru baklagil yemeklerinden hoşlanmıyorsanız, haşladıktan sonra buzdolabına atın ve salatalarınıza ekleyin.

27. GÜN Öğün atlamamayı alışkanlık haline getirmelisiniz. "Toplantı vardı, bir yere yetişmem gerekti " gibi bahanelere geçit vermeyin. Çantanızda, arabada lezzetli ara öğün seçenekleri taşıyarak az az ve sık sık beslenebilir, böylece kan şekerinizin aniden düşmesini ve saatlerce aç kaldıktan sonra kurt gibi acıkıp yiyeceklere saldırmanızı önleyebilirsiniz.

28. GÜN Sofranızı salata ve sebzelerle taçlandırmayı ihmal etmeyin. Zengin lif içeriğiyle sindirim sorunlarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olan sebzeler ve salatalar, doygunluğunuzu artırmaya da yardımcı olur.

29. GÜN Ofisteki yemekleri yemeden önce iyi düşünün. Tabldot yemeklerde sunulan dört kabın içinde fazla yağ ve kalori gizleniyor olabilir. Ekstra yağlı, kremalı ve soslu çorbalardan mümkün olduğunca kaçının veya yarım porsiyondan fazla tüketmeyin. Ana yemekleri mümkün olduğunca susuz tüketin. Pilav, makarna gibi bol yağ kullanılan yiyecekler yerine, 1-2 dilim esmer ekmek tüketin. Yoğurt, ayran, cacık gibi yüksek protein ve kalsiyum içeriğine sahip dostlarınızı yemekten çekinmeyin. Salata alıyorsanız kesinlikle ekstra yağ eklemeyin. Bol şekerli tatlılarla öğleden sonra enerjinizi düşürmek yerine, ara öğündeki meyve saatinizi bekleyin.

30. GÜN Her gün bir çay kaşığı zerdeçalı mutlaka öğünlerinizden birine ekleyin. Vücuttaki iltihapları yok etmede oldukça başarılı olan bu altın baharat, bağışıklığı kuvvetlendirmeden tutun da, kalp sağlığını koruma, kansere yakalanmayı engelleme, bilişsel fonksiyonları kuvvetlendirme gibi birçok muhteşem özelliğe sahip. Metabolizmanızın hızlanmasında da etken rol oynayan bu baharatı çorbalarınızda, salatalarınızda, yemeklerinizde ve ara öğünlerinizde tüketebilirsiniz.

TEBRİKLER! Bugün sabah aç karnına tartılın ve vücudunuzdaki değişime şahit olun. Kilonuzu kontrol etmek adına haftada bir kez, aç karnına ve sabit bir tartıda tartılmanız yeterli. Bir ay boyunca hayatınıza sağlıklı alışkanlıklar kazandırmayı başardınız. Hedefiniz, bu alışkanlıkları hayat boyu korumak olsun.

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ...

Soğuk Demleme

KAHVE

Her gün aynı kahveyi içen çoğunluğun aksine, bazıları farklılık peşinde koşmaya devam ediyor. Son trend, kahve çekirdeklerini soğuk ve yavaş demlemek. Isıyı iyice düşürmenin zamanı geldi beyler. Havalar zaten soğuk demeyin, antrenmanın hararetini almak için birebir.

01/ SOĞUK ÇEKİRDEKLER

Aslında ismi her şeyi anlatıyor. Yine de soğuk demleme kahveyi, sütlü ve buzlu kahveyle karıştıran çok oluyor. İngiliz kahve markası Sandows'un (ki adını vücut geliştirme sporunun babası olarak bilinen Eugen Sandow'dan alır) kurucusu Hugh Duffie, "Kahve çekirdeklerinin soğuk suyla demlenmesi" tanımıyla duruma açıklık getiriyor. Soğuk demleme kahve (cold brew olarak da geçiyor) Amerika'da popüler olduktan sonra her yere yayılmaya başladı. Yaygınlaşmasını kolaylaştıran şey ise evde de yapılabiliyor olması. Bilmeniz gereken birkaç husus var; önce çekirdeklerden başlayalım.

A/ HAFİF

Kahvesini sütsüz sevenler için az kavrulmuş çekirdekler yumuşak içim sağlıyor. Üstelik çekirdekler doğal bir tatlılık elde ettiklerinden şeker ilave etmenize gerek kalmıyor.

B/ ORTA

Öncelikli olan sağlığınızsa karanlık tarafı seçebilirsiniz: Ömrü uzatan antioksidanlar çekirdeklerin kavrulması sırasında ortaya çıkıyor. Orta kavrulmuş her zaman en sağlıklı seçim.

C/ KOYU

Çok az bir tat farkı var ama antioksidanların bir kısmı kayboluyor. İyi haber: Koyu kavrulmuş çekirdekler (soğuk demleme de öyle) daha az asidik olduklarından mideyi rahatsız etmiyor.

02/ ÖĞÜTÜCÜNÜ KAP

Soğuk demleme yönteminde ısının yerini uzun demleme süresi (12-24 saat) alıyor. Bu yüzden bir gece önceden başlamanız gerekiyor. Kahve öğütücünüzü en iri ayara getirin, kahvenizi süzdüğünüzde daha tortusuz bir sonuç elde edersiniz. Hario'nun manuel öğütücüleri iyi iş çıkarıyor *(Hario Skerton Kahve Öğütücüsü, 216 TL; crateandbarrel.com.tr).* Bu kadar uğraşmışken büyük porsiyonlar halinde hazırlayabilirsiniz. Hario'nun 750 ml'lik filtreli şişeleri soğuk demleme kahveyi pratikleştiriyor *(134,99 TL, kahhve.com).*

Ayrıca iyi su kullanmak da önemli, ne de olsa içeceğinizin önemli bir kısmını oluşturuyor. Musluk suyu yerine içme suyu kullanın. Duffie, güçlü bir kahve oranı için bir litre suya 100 g kahve öneriyor. Şişenin filtre kısmına kahveyi koyun, kahvenin üzerinden yavaş yavaş suyu dökün. Kapağını kapatıp 12-16 saat buzdolabında bekletin. Filtreyi içinden çıkarın ve demlenmiş kahveyi bardağınıza doldurun. Kalan kahveyi hava almayan bir şişe veya kavanoz içinde buzdolabında saklayabilirsiniz.

03/ EN İYİ FORMÜLÜ BUL

Soğuk demleme kahve, çok yönlü kullanılabilen bir içecek. Aslına bakarsanız son yıllara kadar kokteyl kahvesi olarak bilinirdi. O yüzden barmenler bunu, daha konsantre formuyla uzun yıllardır kullanıyorlar. Duffie, "Soğuk demlenmiş kahvenin votka, viski ve tekila gibi içkilerle çok iyi uyum sağladığını gördük" diyor. Elinde alkolle zenginleştirilmiş bir cold brew kahve ile dolaşmak ne kadar havalı da olsa, biz alkolsüz kokteyl tariflerinde de iddialıyız!

I/ ŞURUP ŞERBETİ

İçindekiler
- 50 ml soğuk demleme kahve
- 25 ml balzamik sirke
- 12,5 ml akçaağaç şurubu
- Bardağı dolduracak kadar maden suyu

Hazırlanışı

Hipster'lar sandıktan sadece vintage giysiler çıkarmadı, 18'inci yüzyıla ait kokteyllere sirke koyma alışkanlığını da küllerinden doğurdu. O dönemlerde yemekten önce aperatif olarak içiliyor veya tıbbi amaçlı kullanılıyordu. Kokteyl dediğimize bakmayın, içki konulmuyor. Sirke yemekten sonraki ani şeker yükselmesini dengelemeye yarıyor, sindirime yardım ediyor ve doygunluk hissini pekiştiriyor. Tarife sadık kalıp alkol eklemediğinizde epey sağlıklı bir içecek elde edersiniz.

II/ ESPRESSO MARTİNİ

İçindekiler
- 25 ml soğuk demleme kahve
- 50 ml tekila
- 10 ml kahve likörü
- 10 ml akçaağaç şurubu
- Birkaç damla acı likör çeşidi

Hazırlanışı

Soğuk demleme kahve bir barmen için lütuf sayılır: Kahve aromalı bir şurup değil, gerçek kahvedir. Hem de sıcak kahveye buz eklemek gibi seyreltme işlemine ihtiyaç bırakmaz. O yüzden barmenler bu kokteyl için espresso ile zaman kaybetmez, tabii martininizi bir baristadan istemediğiniz sürece. Malzemeleri bir araya getirin, iyice karıştırın ve güne James Bond dinamizmiyle devam edin.

III/ PROTEİN BOMBASI

İçindekiler
- 200 ml soğuk demleme kahve
- 1 ölçü protein tozu
- 1 muz
- 1 ölçü yulaf
- 100 ml Hindistan cevizi sütü

Hazırlanışı

Kan şekerinizi yükseltmeden enerji seviyenizi artırmak istediğinizde, önceden hazırlamış olduğunuz soğuk demleme kahvenizi yanınızda bulundurun veya hazır bir tane kapın. Artık daha çok yerde karşınıza çıkıyor. Yukarıdaki malzemeleri bir güzel karıştırın. İsterseniz bir kaşık dolusu yerfıstığı veya fındık ezmesi de ekleyebilirsiniz. Antrenmanınızdan en az bir saat önce veya hemen sonra için.

IV/ HİNDİSTAN CEVİZLİ KAHVE

İçindekiler
- 100 ml soğuk demleme kahve
- 200-300 ml Hindistan cevizi suyu
- İri buz taneleri (yavaş erime için)

Hazırlanışı

Sıcak günlerde soğuk demleme bir kahvenin daha ferahlatıcı olduğuna şüphe yok. Terle birlikte kaybettiklerinizi, elektrolit bakımından zengin Hindistan cevizi suyuyla telafi edebilirsiniz. Damak tadınıza göre 1/2 veya 1/3 oranında ekleyin. Bu tarif için konsantre kahve kullanın, zira buzların erimesiyle kahve tadı da azalmaya başlayacaktır. Sıcak günlerde yaptığınız antrenmanlar kadar, yüksek miktarda alkol tükettiğiniz akşamların da kurtarıcısı olabilir.

BUZ GİBİ TÜYOLAR

Soğuk demleme kahveler hâlâ ilginizi çekmedi mi? Bu yeni demleme sanatının birkaç avantajından bahsedelim.

TATLI RAHATLIK

Isıl işlem görmeden ve uzun sürede demlenen kahvenin tadı daha yumuşak ve daha az acımtırak olur. Haliyle şeker ve süte daha az ihtiyaç doğar.

KALİTE

Kahveniz tüm aromasını bırakacak şekilde demlenir. Buzun üstüne sıcak espresso döktüğünüzde ise kahvenin katili olan bir bulamaç elde ettiğinizle kalırsınız.

HIZLI ÇÖZÜM

Kabul, yapması zaman alıyor. Ama bir kere demledikten sonra buzdolabında birkaç hafta saklayabiliyorsunuz.

DÜŞÜK MALİYET

Soğuk demlenmiş kahveyi çantada taşımak daha kolay. Caddedeki havalı kahvecilerden birine uğramaya gerek yok.

Yazı: JAMIE MILLAR, Derleyen: DERYA KUŞ YAVUZ, Fotoğraflar: LOUISA PARRY, Yemek Styling: VAL MCARTHUR

Bu fotoğrafa bakarken zihninizde şarkı çalmaya başladıysa tebrikler, hayatınızın kadınıyla tanıştınız. Yalnız numarası bizde yok.

DOĞRU KİŞİ OLDUĞUNU NASIL ANLARSIN?

Hayatının kadınını bulan altı adam o anı anlatıyor.

Filmlerde sonsuza kadar birlikte mutlu yaşayacak çiftler, birbirlerini romantik olaylar silsilesiyle buluyor. Birbirlerine evet dedikleri ortam genelde bir havaalanı, sağanak yağmur altındaki bir sokak oluyor ve "Siz birbiriniz için yaratılmışsınız" diyen müzikler çalıyor. İzlediğiniz yerden "Pffft, âşık olduklarını anlamaları da amma uzun sürüyor" diyerek filmin sonunu zor getirirsiniz. Peki gerçek hayatta öyle mi ya? Ortada bir senaryo yokken gerçek aşkı bulduğunuzu anlamak o kadar kolay değil. Ama bir an gelir, "bu kadın hayat arkadaşım olacak" dersiniz. Altı farklı adama "o anı" sorduk, belki size de ilham kaynağı olur. ▸

Men'sHealth

WWW.MENSHEALTH.COM.TR

facebook.com/MensHealthTurkiye twitter.com/MensHealth_TR instagram.com/menshealthtr

Birlikte İnek Kovaladığımızda

Âşık olduğunuz kadını en şık, en salaş haliyle, hatta kıyafetsizken görüyor ve beğeniyorsunuz ama onu en beklenmedik ortamda, en beklenmedik şekillerde görmenin ayrı bir çekiciliği var. Ona bambaşka bir gözle bakmanıza vesile oluyor. Ben bunu çok absürt bir ortamda yaşadım. İlişkimiz ciddiyete binince, beni küçük bir şehirde çiftlikte yaşayan ailesiyle tanışmaya götürdü. Huzurlu bir köy ortamıydı. Bir gece kalıp dönecektim ki, ertesi sabah büyük bir gürültüye uyandım. Ahır kapısı açık kalmış, beş tane inek tarlaya girmişti. Sevgilim de babasıyla birlikte koşup önlerini kesmeye çalışıyordu. Dağılmış saçlarıyla korkmadan inekleri zapt etmeye çalışması o kadar seksi geldi ki anlatamam. Doğaldı, eğlenceliydi, her ortama uyum sağlayabiliyordu. Kesinlikle hayatımı birleştireceğim kadın oydu. —**KADİR H.**

Koşuda Beni Geçtiğinde

Yaklaşık 10 yıldır trail koşuları yapıyorum. Üyesi olduğum koşu grubuyla birlikte hafta sonları ormandaki parkura gidip en az 40K koşuyorum. Benim seviyemde çok fazla insan yoktu, o yüzden genellikle bir yerden sonrasını tek koşuyordum. Derken grubumuza yeni bir kadın katıldı. Minyon yapılı, zayıf ama şaşırtıcı derecede dayanıklı biriydi. Benimle aynı mesafeyi koştuğu için birlikte koşar olduk. Zamanla temposu yükselmeye başladı, beni geçiyordu ve daha uzun mesafe koşuyordu. İşi tatlı bir rekabete döküyor, beni de motive etmeye çalışıyordu. Hayatımda ilk defa koşu antrenmanlarımı kendi performansıma göre değil, bir başkasınınkine göre belirler olmuştum. Bunu fark ettiğimde âşık olduğumu da fark ettim. Ne demişler, birlikte koşan birlikte kalır. —**ALPER D.**

Maddi Durumum Kötüye Gittiğinde

Kadınların maddiyata önem verdiğini savunan hemcinslerim olduğunu biliyorum. Belki doğrudur, belki değildir ama ben, sevgisini parayla ölçmeyen bir eşe sahip olduğum için çok şanslıyım. Bunu ilişkimizin daha beşinci ayında anladım. İşten çıkarıldım, taksitlerim vardı ve belirsiz bir süre boyunca maddi sıkıntı yaşayacağım açıktı. Akşam yemekleri ve hafta sonu planları yerini mütevazı buluşmalara bırakmak zorundaydı. Ben bunu açık açık konuşmaya utanıyordum ama o benim söylememe gerek olmadan anlamıştı. Ücretsiz sergi veya film gösterileri buluyor, "çok güzel bir yer keşfettim" diyerek bizi salaş ve ucuz mekânlara götürüyor, çok ısrarcı davranarak hesabı ödüyordu. Kötü günümde tüm pozitifliği ve neşesiyle yanımdaydı, ona ömür boyu iyi günler yaşatmaya yemin ettim. —**AHMET Ş.**

Futbol Tutkumu Kabullendiğinde

Fanatik bir futbol taraftarıyım. Takımımın hiçbir maçını kaçırmam, hayatımı fikstüre göre düzenlerim. Şans bu ya, futboldan nefret eden bir sevgilim oldu. Değil takım tutmak, televizyonda maç açılmasına bile tahammül edemiyordu. Ne zaman arkadaş grubuyla plan yaptığı akşam maç gününe denk gelse veya hafta sonu şehir dışında kaçamak yapmak istediğinde derbi maçımız olduğunu söylesem, geriliyorduk. Elimde değildi, bu tutku benim için vazgeçilmezdi. Ama bunu asla büyük bir mesele haline getirmedi. Zaman içinde bu çakışmaların azaldığını fark ettim. Bunu ona söylediğimde, artık kendisinin de fikstürü takip ettiğini ve ona göre plan yaptığını söyledi. Bana olan sevgisi, onu orta yol bulmaya yönlendirmişti. Beni olduğum gibi kabul etmesi, onunla evlenmem için yeterdi. —**HAKAN S.**

Bacaklarını Havaya Diktiğinde

Onunla hayatımın sonuna kadar yaşamak istediğimden emin olduğumda, bir yıldır evliydik. Açıkçası çok âşık olarak evlenmiştik, uzun uzun muhakeme yaptığım söylenemezdi. Ama aile kurmak istiyordum, o da yüksek lisans yapıyordu ve kariyer planları vardı. Ona zaman baskısı yapmıyordum ama bir an önce istediğimi de biliyordu. Bir gün seviştikten sonra yatakta bacaklarını ve belini kaldırıp o şekilde tutmaya çalıştığını gördüm. Çocuk yapmaya çalışan erkekler bu pozisyonu bilir, bizim yüzücülerin rahme ulaşmasını kolaylaştırmak için yapılır. Yüzü kıpkırmızıydı ve 20 dakika kadar öyle durmaya çalıştı. Bunu benim için yapıyordu, eğitim ve kariyer hayatında zorluklar yaşayacak olmasına rağmen ertelememişti. Doğru karar vermiştim, çocuklarımın annesi o olacaktı. —**HAKAN Y.**

Köpeğimi Uyutmak Zorunda Kaldığımda

Gerçek bir hayvanseverim. Arkadaşlarım da tanıdıkları bir başka hayvanseverle beni bir araya getirdiklerinde, bu ortak noktanın bizi birleştireceğine inanıyorlardı. Haklı da çıktılar. Lucky isminde bir husky köpeğim vardı, onun da Çikolata isimli bir labradoru. Onları da alıp parka, sahile gidiyorduk ve iyi anlaşıyorduk. Bir yıl böyle geçti. Derken, bir anda hayatlarımız zorlaştı. Benim köpeğim yaşlılıktan hasta olmuştu, onun köpeği kansere yakalanmıştı. Çocuklarımızı kaybediyor gibiydik. Birbirimize destek olurken, onun ne kadar büyük bir kalbi olduğunu gördüm. Köpeğimi uyutmak için veterinere götürdüğümde, son saatlerinde onun patisini ve benim elimi hiç bırakmadı. Onun köpeğinin kanser tedavisi tamamlandığında, çoktan evlenmiştik. –**RIFAT A.**

Peki O Nasıl Anladı?

"Bir mesajlaşmamızda, Gündüz Vassaf'ın *Cehenneme Övgü* kitabından alıntı yaptığını söyleyip, 'Sarhoş olun. Şarapla, şiirle ya da aşkla, nasıl istersenız' yazmıştı. Sonra kitabı hediye etti. Söz konusu cümleye geldiğimde, 'aşk' kelimesinin yerinde 'erdem' yazdığını gördüm. Adı Erdem'di." –AYSUN U.

"Çok yaşlı olan babaannesine elleriyle doğum günü pastasından yedirdiğini gördüğümde, şefkati beni çok etkiledi." –SELEN M.

"Sevmediğim bir işte çalışıyorken, her gün saatlerce insanları şikâyet etmeme rağmen gülümseyerek ve isyan etmeyerek dinlediğini fark ettiğimde, beni çok sevdiğinden emin oldum." –GİZEM T.

"İlk buluşmamızda sürekli kocaman gülümseyip masada bir şeyleri deviriyordu. En son birasını içerken bardağı fazla kaldırıp yarısını üstüne döktüğünde, ona âşık olmuştum." –ŞEHRİ N.

"Gittiğimiz restoranlarda masadaki tabakları ve çatal bıçakları toparlayıp garsona yardımcı olduğunu fark ettiğimde, duyarlılığına hayran oldum." –TUĞÇE Y.

Eski Sevgilisinden Ders Alın

Kıskançlık ve rekabet duygusunu bir kenara bırakın. Onu mutlu etmenin sırları, biten ilişkisinin satır aralarında gizli.

Eski sevgili, ilişkilerde ustaca etrafından dolaşılan konu başlıklarından biridir. Nahoş anıların, belki de henüz dinmeyen ayrılık acısının veya özlemin ortaya çıkmasını iki taraf da istemez. Ama hoşlandığınız kadının eski sevgililerine minnet duyabileceğiniz bir şey var: Onu sizin için hazırladılar. İlişki danışmanı Dr. John Gottman, işte bu sebepten onunla eski sevgililerini masaya yatırmaktan kaçmamanızı tavsiye ediyor. Geçmiş ilişkilerin öyküsü, karşınızdaki kadının istediği ve ihtiyaç duyduğu şeyleri daha iyi anlamanızı sağlayacak. Anahtar bilgileri elde etmek için bu beş temel soruyu mutlaka sorun.

SORU 1

İlk cinsel deneyimin nasıl geçti?

İlk kez cinsel ilişkiye girdiği erkek, onun için yatak odasında çıtayı belirlemiş olabilir. *Journal of Sex & Marital Therapy* dergisinde yayımlanan bir araştırmada, hayal kırıklığıyla sonuçlanan bir ilk deneyimin, ilerde cinsel özgüvenin düşük olmasına ve temel bir cinsel tatminsizlik hissedilmesine yol açabildiği görüldü. Mississippi Üniversitesi'nden psikolog Dr. Veronica Smith'e göre, endişeli ve cinsel açıdan kendine güveni olmayan kadınların kötü bir ilk sevişme yaşamış olma olasılığı olduğu gibi, böyle bir deneyim ilerde kadınların maceracı ve her şeye açık olmalarını da engelleyebilir.

Geçmiş sizi korkutmasın

Dr. Brandy Engler'e göre, yatakta geçen nahoş deneyimler genellikle kadınların heyecanlarını yitirmelerine, travma yaşamalarına ve duyguları olan bir insandan çok seks objesi gibi hissetmelerine yol açıyor. Böyle kadınlar erkeklerle daha güçlü bir bağ kurma ihtiyacı duyar. Çoğu erkek bunun daha yumuşak ve duygusal bir sevişme anlamına geldiğini sanıyor ama kadınlar arzunuzu her yönüyle hissetmeyi ister. Yani gözlerinin içine bakarak ve kulağına aşk sözcükleri fısıldayarak yakınlık da kuracaksınız, saçını çekerek veya şaplak atarak tutkunuzu da yansıtacaksınız.

SORU 2

Eski sevgilinle ne tür konularda tartışıyordunuz?

Baylor Üniversitesi araştırmacıları, taraflardan biri gücüne meydan okunduğunu hissettiğinde ateşli tartışmaların meydana geldiğini söylüyor. Harvard Tıp Fakültesi'nden psikolog Dr. Craig Malkin'e göre ise, sevgilinizin geçmişte en çok hangi nedenlerden kavga ettiğini tespit ederek, hayattaki önceliklerinin ve güvensizliklerinin izini sürebilirsiniz. Önceki ilişkilerinde en çok hangi durumlarda mutsuz hissetmiş? Zira bu tür durumlar sizin ilişkinizde de yaşanırsa, eski korkularının canlanması ve aynı tepkileri verme dürtüsünün uyanması mümkün.

Temiz bir tartışma çıkarın

Tartışmaların kırıcı kavgalara dönüşmesini önlemek adına ikiniz de bazı kurallar benimseyebilirsiniz. Evlilik terapisti Dr. Paul Hokemeyer'in ilk kuralı, gece geç saatlerde tartışmama konusunda anlaşmanız. Sonradan pişman olacağımız şeyler söylemeye bu saatlerde daha yatkın olduğumuzu söylüyor. Hararet yükseldiğinde kısa molalar verin veya daha iyisi yürüyüşe çıkın. Tartışmanın duygusal yoğunluğunu azaltmanıza yardımcı olur. Tartışmayı sonlandırmak için uzlaşmanın bir yolunu bulun. Ona kafasındaki çözümün ne olduğunu sorun. Buna bir yanıtı olmasa bile bunu sormuş olmanız onu rahatlatacaktır.

SORU 3

En büyük pişmanlığın ne?

Western Ontario Üniversitesi'nden psikolog Dr. Mike Morrison, kadınların aileye ve ilişkilere bizden daha büyük bir önem atfetmeye yatkın olduğunu söylüyor. Aynı şekilde, kadınların yaşadıkları pişmanlıkların büyük çoğunluğu ilişki tercihlerine ilişkin oluyor. Bu kaygılar bakış açılarını yıllar boyunca gölgeleyebiliyor. Sosyal psikolog Dr. Terri Orbuch ise hayatında değiştirmek istediği şeylerin en çok nelere değer verdiğine ve neleri arzuladığına dair ipuçları taşıdığını belirtiyor.

İpuçlarını takip edin

Pişmanlıkların bir iyi tarafı var: Sevgilinizi daha iyi bir partner olmak için motive eder. "Ona karşı biraz daha anlayışlı davranmış olmayı isterdim" dediğinde, bir anlamda bu ilişkide size daha fazla anlayışlı davranacağı mesajını vermiş oluyor. Bu iyiliği karşılıksız bırakmayın. Dr. Orbuch'un boşanmış 110 kadınla yaptığı ankette, kadınların daha çok şefkate ve iletişime özlem duydukları öne çıkmış. Ayrıca paranın tartışma konusu olmasından bıktıklarını belirtmişler. Bu maddenin haklı bir dayanağı var: *Journal Family Relations* dergisinde yer alan 2012 tarihli bir çalışmada, evlilik süresince sık sık para konusunda anlaşmazlık yaşamanın, boşanmaya yol açan maddelerin başında geldiği tespit edildi.

SORU 4

Hiç sevgilini aldattın mı?

Archives of Sexual Behavior isimli yayında yer alan bir rapora göre, yaklaşık beş kadından biri sadakatsizlik ettiğini kabul ediyor. En yaygın tetikleyici ise ten uyuşmazlığı. Washington Üniversitesi'nden sosyolog Dr. Pepper Schwartz ve meslektaşlarının gerçekleştirdiği anket de bu cinsellik temelini doğruluyor. Eşini aldattığını itiraf eden kadınların yüzde 49'u yatak odasında sıkıldığı için gözünün dışarıya kaydığını belirtti. Dahası, Denver Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir başka araştırma, geçmişteki sadakatsizliklerin gelecekteki ilişkilere de yansıyabildiğini gösteriyor.

Uyumunuzu test edin

Dr. Engler, cinsel uyumsuzluğun genellikle beklentilerin çarpışmasından doğduğunu söylüyor. Sizin teklif ettiğiniz şey onun tehdit altında hissetmesine neden olabilir ancak yaşadığı anksiyeteyi hafifletmek için, söz konusu cinsel isteğin size ne ifade ettiğini açıkça konuşmayı deneyebilirsiniz. Öte yandan ilişki danışmanı Debby Herbenick, bazı durumlarda bunun yeterli olmayabileceği konusunda uyarıyor: "Mesela oral seksten gerçekten nefret ediyor olabilir. Ya kendi hayatınıza devam etmeyi seçersiniz ya da hayat boyu bundan mahrum kalmayı göze alarak ilişkiye devam edersiniz."

SORU 5

İlişkiniz nasıl bitti?

Belki sürekli terk edilen taraf kız arkadaşınızdır. Belki de hep o erkeklere yol veriyordur. İlişki danışmanı Rachel A. Sussman, her iki uç örneğin de güven sorununa işaret edebileceğini söylüyor. Ve yakın zamanda yaşanan sancılı bir ayrılık süreci, sizin de onun kalbini kıracağınızdan endişelenmesine neden olabilir. Sussman, "Bu tür kadınlar daima ayakkabının diğer tekinin de düşmesini bekler. Bu paranoya, yaşanan en ufak sorunda ilişkiyi kökten bitirmenin daha iyi olacağını düşündürür" diyor. Yani ilişkiyi sabote etmeye hazır bir kadınla karşı karşıya olabilirsiniz.

Onu yüceltin

Dr. Hokemeyer, ilişkinize dair sağlam bir güven temeli oluşuncaya dek onu ilgiye boğmanızı öneriyor. Baş başayken telefonu ters çevirip masaya bırakın ve gözlerinizi diğer kadınlara kaydırmayın. Kapısını açmak veya sandalyesini tutmak gibi centilmence jestler yapın. Bu hamlelerin altında yatan mantığı ise şöyle izah ediyor: "Bu tür hareketler toplum içinde sizden değer gördüğünü hissetmesini sağlar. Özgüven sorunu varsa, yoğun ilginize karşı daha duyarlı olacaktır ve sizinle kurduğu bağ güçlenecektir. Diğer bir deyişle, önemli olan söylediğiniz şeyler değil, yaptığınız şeyler."

Yazı: Aleisha Fetters. Fotoğraf: Men's Health Arşivi

Fotoğraf: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

UYKUNUN TEMEL PRENSİPLERİ

Hayat çok zor ya da uyumak için fazla güzel. Sizin için hangisi geçerli bilmiyoruz ama vurup kafayı yatamadığınıza eminiz. Daha kaliteli uyku için artık eylem vakti.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Vakit gecenin 11'i ve ertesi sabah iş var. Dört saattir ekran başındasınız, sezonu yarıladınız ama işaret parmağınız hâlâ titrek titrek play tuşunda geziniyor. Bir bölüm daha *Walking Dead* izlemenin ne zararı olabilir ki diyorsunuz. Hemen yanıt verelim: *Journal of Sleep Medicine & Sleep Research*'te yayımlanan bir çalışmaya göre, kaliteli ve derin bir uykudan mahrum kalmak bilişsel ve fiziksel performansın yanında ruh hâlini de olumsuz etkiyor. Chicago Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma ise az uyumanın yeme isteğini artırdığını buldu. Eski bir Olimpiyat sporcusu olan ve bugün ünlülere kişisel eğitmenlik yapan Dr. Greg Whyte, "Vücuttaki yenilenme süreçlerinin birçoğu uykuda gerçekleşir. Bu o kadar temel bir konu ki, Amerikan Ulusal Hokey Ligi'nde yaklaşık 11 uyku uzmanı görev alır" diyor. Dizide Negan ve Rick'in hesaplaşması yarını bekleyemeyecekse, sizi yarın zor bir gün bekleyecek demektir.

Sonuç olarak, milenyum çağının uykunuzu kaçırmak için tüm imkânları seferber ettiği açık. Uzayan mesai, bitmeyen trafik, geç ve ağır akşam yemekleri yetmezmiş gibi, günün stresini atma telaşı dizinin en heyecanlı bölümüyle birleşir. Ve buna milenyum denir. Uykusu da bir hâyli hafif olur. Uyku ve buna sıkı sıkıya bağlı yaşam kalitenizi artırmak için artık harekete geçmelisiniz. Sizin için uzman tavsiyelerle yapmanız ve yapmamanız gerekenleri derledik.

YAP

Ortamı Hazırla
Yatak odanızda yeşil ve maviye (kırmızı ve turuncu değil) ağırlık vererek, bir rahatlama alanına dönüştürün. Eğer gürültüde uyuyamıyorsanız kulak tıkacı kullanabilirsiniz. Dışarıdan gelen gürültüyü dengelemesi için düşük tonda beyaz gürültü açabilirsiniz. Uyku uzmanı Chris Idzikowski oda sıcaklığının önemini de vurguluyor: "Uyuduğunuzda vücut sıcaklığınız düşer. Bunu desteklemek için yatak odanızın ısısının 16 ila 20 dereceden yüksek olmamasına dikkat edin" diyor. *Diabetes* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, serin bir odada uyumak sağlıklı kahverengi yağların aktivasyonunu tetikleyerek diyabet riskini düşürüyor.

Beynini Boşalt
Yatmadan kontrol ettiğiniz e-postalardan biri, gün içinde yaşadığınız bir olay veya ertesi gün sizi bekleyen toplantı kafanızı kurcalıyor olabilir. Uyku uzmanı Dr. Michael Breus, bu irade dışı (otonom) uyarılma nedeniyle beyninizin uyumayı reddedeceğini söylüyor. Bir dahaki sefere aklınıza bir şeyler takıldığında bir yere not edin. Telefonunuz yerine, yanı başınızda bir not defteri bulundurun. Ve sabah ilk iş bununla ilgilenin. Notunuzu bir kâğıda alıp, kendinize bunu çözme sözü verdikten sonra rahatlayıp uykuya dalmanız kolaylaşacak.

Duş Al
En bilindik numaradır. Finlandiya'da yapılan bir araştırmaya göre, yatmadan önce duş almak sadece daha derin uyumanızı değil, çarşafların da daha uzun süre temiz kalmasını sağlıyor. Böylece nevresim takımını değiştirme işinden bir hafta daha kurtulduğunuzu bilerek, tazelenmiş ve rahatlamış şekilde yatmanızı sağlıyor. Öte yandan bir araştırma, bir ay yıkanmayan çarşaflardaki her bir 6 cm2 bölümde 11 milyon bakteri oluştuğunu buldu.

Seks Yap
Dr. Sam Spurr, "İyi bir uyku çekmenin en iyi yolu seks yapmaktır. Sizi gerçekten rahatlatır" diyor. Seks seçenekler arasında değil mi? Mastürbasyon sevişmek kadar cezbedici ve etkili olmasa da günün stresini biraz olsun atmanıza katkı sunar. Chicago Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma da yalnızlığın uykuyu kaçırdığını söylüyor. Buna göre, yalnız kişiler ilişki içinde olanlara göre daha zayıf uyuyor. Bir sevgili bulsanız hiç fena olmaz.

Stratejik Beslen
Belli yiyecekler uyku kalitesini artırıyor. Örneğin Taipei Medical Üniversitesi'ne göre akşam iki kivi yemek, uykuya dalma hızınızı yüzde 35 yükseltiyor. Yerfıstığı ezmesi iyi bir magnezyum kaynağı olması nedeniyle uyku kalitesini artırıyor. Yoğurdun içindeki kalsiyum ise triptofanı uyku hormonu melatonine dönüştürdüğünden, derin REM uykusunun en büyük yardımcısı. *European Journal of Nutrition*'da yer alan bir araştırma, yatmadan önce bir bardak vişne suyu içmenin melatonin üretimini desteklediği için uyku süresini 25 dk uzatabildiğini buldu.

YAPMA

Teknolojiyi Unut
Televizyon sesiyle daha iyi uyuduğunuzu düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. *National Sleep Foundatian* tarafından yapılan ankete katılanların yüzde 74'ü, iyi bir uyku için sessiz bir odanın öncelikli şart olduğunu söyledi. Uzmanlar da yatmadan yaklaşık bir saat önce telefon, tablet veya bilgisayar gibi teknolojik aletleri uyku mahallinden uzaklaştırmanızı tavsiye ediyor. Bu cihazlardan yayılan parlak ışık tam bir uyku katilidir. *Nature* dergisinde yayımlanan bir çalışma da, elektronik cihazlardan yayılan ışığın doğal uyku döngünüzü, yani biyolojik saatinizi bozduğunu söylüyor.

Sağına Yatma
Sağ tarafınıza yatmaya mı meyillisiniz? Philadelphia's Graduate Hospital'da görev yapan doktorlar sol tarafına doğru yatan kişilerin, sağ tarafına veya sırtüstü yatanlara kıyasla uykunun kaçmasına yol açan asit reflüsünü daha az yaşadıkları sonucuna ulaştı. Öte yandan, yastık seçiminizi de yatış pozisyonunuza göre desteklemeniz gerekiyor. Artık sola yatacağınıza göre, sert veya ekstra sert bir yastık tercih etmelisiniz. New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Rebecca Robbins, bunun sırt ve boynunuzu daha iyi destekleyeceğini söylüyor.

Işıktan Uzak Dur
Odanın ışıklarını kapatmanız gerektiğini söylemeye gerek var mı? Yapay ışık siz uyurken kortizol seviyenizi doğal olmayan biçimde yükseltir. Bu da vücudunuzun yağ ve insülin dengesini olumsuz etkileyerek çeşitli sağlık problemlerine yol açar. Hatta perdeleriniz de tamamen kapalı olsun. Yatak odanızdaki teknolojik aletlerin kapalı haldeyken yanan stand by düğmeleri gözünüzü alacak kadar parlak olduğundan, uyku verimliliğinizi baltalar. Yatak odanızı teknolojiden uzak tutmaya bakın.

Alarmı Erkene Kurma
Alarmı kalkacağınız saatten daha erkene kurup, aradaki ekstra uykunun hediye olduğunu düşünüyorsanız, hediyenizin oldukça zayıf bir uykudan ibaret olduğunu söyleyelim. National Sleep Foundation'a göre kendinize iyilik yapmıyorsunuz, aksine uykunuz parçalara bölündüğünden daha sersem uyanmanıza neden oluyor.

İçki İçme
Alkol uykuya daha kolay dalmanızı sağlar ama Houston Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Philip Alapat'ın dediğine göre, büyük ihtimalle dinlenmiş bir adam olarak uyanmazsınız. Çünkü alkol beyin dalgalarının salınımını bozarak uykunuzun bozulmasına yol açar. İçki hakkınızı akşam yemeğinde güzel bir şaraptan yana kullanın ve yatağa uzanmadan önce birkaç esneme egzersiziyle kaslarınızı gevşetip rahatlatın. Eğer ciddi uyku problemi yaşıyorsanız yasaklar listesine kafein de ekleniyor. Araştırmaya göre, uykudan altı saat öncesine kadar alınan kafein uyku süresini bir saate kadar kısaltabiliyor.

Gece Nöbeti

Daha yakışıklı uyanmaya kimsenin itirazı yok, değil mi? Doğru ürünlerle gece bakım rutini oluşturun.

NEMLENDİRİCİ
Bioderma Sebium Mat
▶ Karma ve yağlı ciltleri (ki erkeklerin cildi çoğunlukla böyledir) hedef alan bu nemlendirici, içeriğindeki sebum düzenleyici ajanlarla cildin yağ dengesini kontrol ediyor, parlamayı önlüyor.
64,50 TL, eczanelerde

GECE SERUMU
Kiehl's Nightly Refining Micro-Peel Concentrate
▶ Cilt yenilenmesine yardım eden bu serum gece kullanımı için tasarlandı. Düzenli kullanımla ince çizgileri ve cilt tonu eşitsizliklerini azaltarak daha genç ve aydınlık bir cilt sağlıyor.
179 TL, kiehls.com.tr

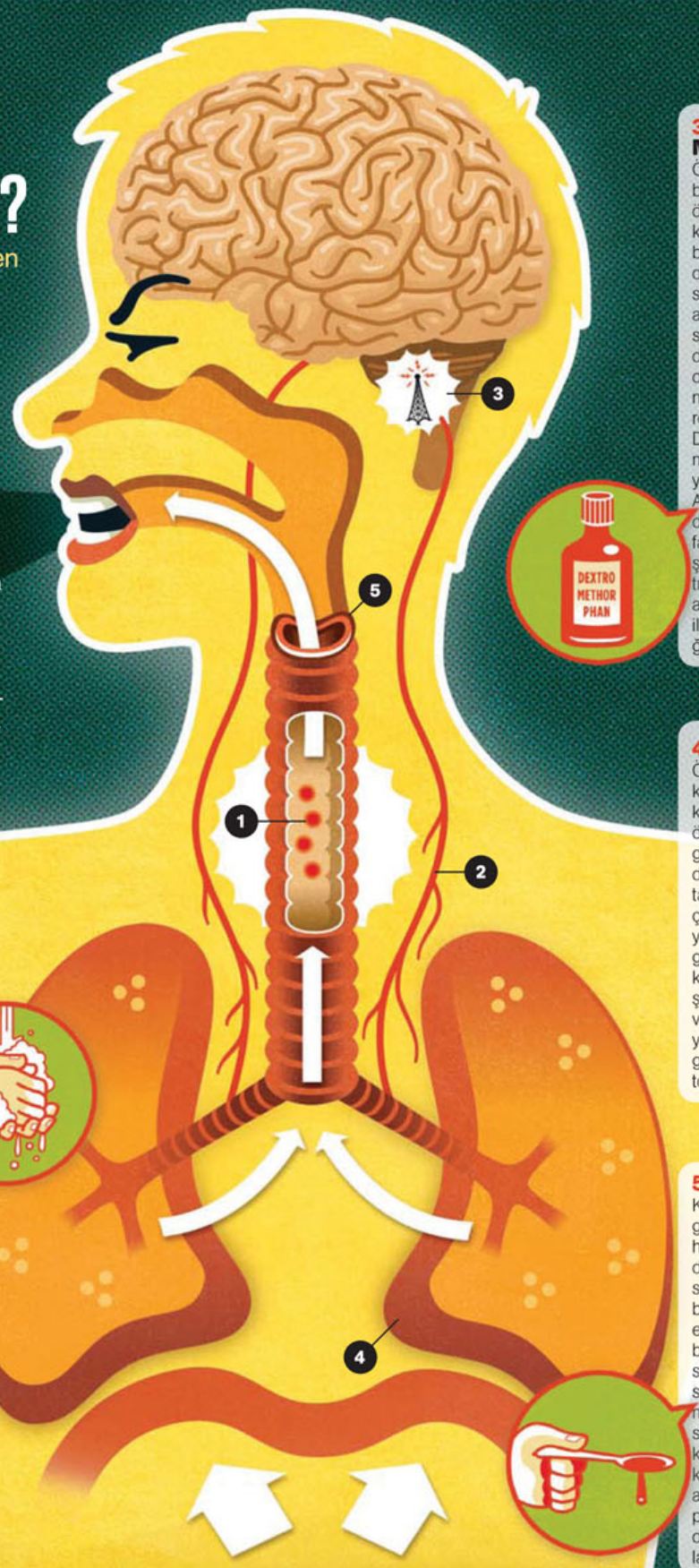
GÖZ BAKIMI
Sothys Homme De-Stressing Göz Çevresi Kremi
▶ Kırışıklıkları hedefleyen global kompleks sayesinde göz çevresinde anında gerginleştirici etki gösteriyor. Koyu halkaların rengini hafifletmesi ve şişlikleri indirmesi de bonus.
135 TL, nubia.com.tr

Neden Öksürüyoruz?

Boğucu öksürük krizlerinden kurtulmanın yolları rehberimizde.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Soğuk algınlığına yakalandığınızda, hapşırık ve burun akıntısının birkaç gün sonra geçtiğini görürsünüz. Peki ya öksürük? Kötü bir reality şov gibi kolay kolay bitmez. Dr. Peter Dicpinigaitis'e göre nezleye yakalanan her 10 kişiden yedisinde öksürük diğer semptomlardan daha uzun sürüyor. Eğer öksürükleriniz iki aydan daha uzun sürüyorsa veya buna göğüs ağrısı ve ateş eşlik ediyor ya da ağzınızdan kan geliyorsa, Dr. Dicpinigaitis bir doktora görünmenizi tavsiye ediyor. Bunlar geçerli değilse, muhtemelen önemsiz bir şey. Öksürüğü kaşıntı gibi bir çeşit refleks olarak düşünebiliriz. Zaten adım adım nasıl meydana geldiğini anladıktan sonra, onu defetmeniz pek de zor olmayacak.



1/ Soluk Borusu ve Alt Solunum Yolu

Bu yol hassas reseptörlerle dolu. Vücudunuza hücum eden virüsler burayı tahriş ediyor ve enflamasyon bulaştırıyor. Bağışıklık sisteminiz enfeksiyonu temizlese bile tahriş devam edebiliyor. O yüzden en önemli hamle hastalık riskini düşürmek: *Medicine* dergisinde yer alan bir çalışmada, yemek yemeden önce, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan eve geldikten sonra ellerini yıkayan kişilerin gribe yakalanma ihtimallerini (ki öksürüğün en yaygın nedeni) azalttığını buldu.

2/ Vagus Siniri

Solunum yolu ve soluk borunuzdaki tahriş olan reseptörler, bu geniş sinirle beyninize sinyal yolluyor.

3/ Medüller Öksürük Merkezi

Öksürüğün ana merkezi beyninizdir. Omuriliğinizde, öksürme gibi refleksif hareketleri koordine eden bir bölge bulunuyor. Beyninizdeki öksürük merkezi, vagus siniri aracılığıyla bir sinyal aldığı anda öksürme tepkisini devreye sokuyor. Ancak dekstrometorfan etken maddesi içeren bir ilaç öksürük merkezinin aktivitesini düşürerek bu refleksi bastırıyor. Dr. Dicpinigaitis, işe yaraması için en az 30 mg'a ihtiyacınız olduğunu söylüyor. Ancak ilaç ve doz seçimini doktorunuzla görüşmenizde fayda var. Ayrıca ilaç etkileşimlerine dikkat edin: Dekstrometorfan etken maddesi, antidepresanlar gibi bazı ilaç gruplarıyla birlikte alındığında tehlike yaratabiliyor.

4/ Göğüs

Öksürük merkeziniz, göğüs kaslarınıza nefes alırken kasılmalarını söylüyor. Ve öksürük geliyor! Bu sırada göğsünüz balgamı yukarı doğru itiyor. Gerçi hastalıktan arta kalan öksürükler çoğunlukla kuru olur. Öte yandan devamlı olarak balgamlı öksürük bronşit ya da kronik bir durum olan bronşektazi göstergesi olabiliyor ve her durumda solunum yolu zarar görüyor. Bu sorun geçmek bilmezse bir doktora görünün.

5/ Ağız ve Boğaz

Küçük dilinizi, diğer adıyla gırtlak kapağınızı açıyor, havanın boğaz ve ağzınızdan geçerek dışarı çıkmasını sağlıyorsunuz. Öksürük boğazınızdaki sinirleri tahriş edebiliyor ki, bu durumda beyninize vagus siniriyle sinyal giderek öksürme sürecinin yeniden başlaması çok olası. Tahriş olmuş sinirleri rahatlatmak için bir kaşık bal gibi tatlı ve yapışkan bir şey yutun. Ya da ağzınıza mentollü bir boğaz pastili atın. Bu, boğazınızdaki reseptörlerin duyarsızlaşmasını sağlar.

İLLÜSTRASYON: PETER VE MARIA HOEY

Yazı: Julie Stewart

Dikkat Etmeniz Gereken 7 Ağrı

Bazı ağrılar vardır ki, gelip geçici de olabilir, tehlike sinyali de. Onları tanıyın, hamlenizi yapın.

1 Ani Kasık Ağrısı

NASIL HİSSETTİRİR Belinizin alt bölümüne tekme yemişsiniz gibi hissettirir ancak ağrı çok da yoğun değildir. Bazen şişlikle birlikte görülür.
NEDİR Muhtemelen testis torsiyonudur. Erkeğin testisleri vücuduna iki yolla bağlıdır: Bunlardan biri karın kaslarınıza doğru giden spermatik kordon, diğeri ise torbalarınızın yakınında bulunan etli dayanak noktalarıdır. Bu dayanak noktaları bazı kişilerde doğuştan eksik olabilir. Bu durum spermatik kordonların birbirine dolaşmasına ve testislere giden kan akışının bozulmasına neden olabilir. Minnesota Üniversitesi üroloğu Jon Pryor, "Bu durumu 4-6 saat içinde fark ederseniz muhtemelen sorun yaşamazsınız. Ancak 12-24 saatin ardından fark ettiğinizde testislerinizi kaybedebilirsiniz" diyor.

Ani kasık ağrısının diğer muhtemel sebepleri ise epididim (spermlerinizin korunduğu yer) enfeksiyonu olabilir.
NASIL GEÇER Basit bir ameliyatla sperm kordonları düzleştirilebilir ve testislerinizin yakınına atılacak birkaç dikişle yapay dayanak noktaları yerleştirilebilir. Sorununuzun sebebi enfeksiyon da olabilir; bu durumda antibiyotikle tedavi olabilirsiniz.

2 Şiddetli Sırt Ağrısı

NASIL HİSSETTİRİR Bir gardırobun üzerinde bench press yapıyormuşsunuz gibi acı verir. Reçetesiz satılan ilaçlar ve dinlenme genellikle çözüm olmaz.
NEDİR Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Sigfried Kra, "Egzersizle ilgili olmayan ani sırt ağrıları anevrizma (damar genişlemesi) olabilir" diyor. Anevrizma özellikle karın kası bölgenizdeyse, böbreklerinizin üst tarafındaki aort damarınız işlevini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir. Ve bu damar patlarsa, dakikalar içinde ölebilirsiniz.

Daha az tehlikeli olasılık ise böbrek taşıdır. Ancak böbrek taşının acısı da size ölmeyi istetecek şiddette olabilir.
NASIL GEÇER Damar genişlemesinin boyutu bilgisayarlı tomografi taraması ile tespit edildikten sonra, kan basıncı meditasyonu ya da organ nakli ameliyatıyla iyileşebilirsiniz.

3 Kalıcı Ayak ya da Kaval Kemiği Ağrısı

NASIL HİSSETTİRİR Ayağınızın üstünde ya da kaval kemiğinizin ön tarafında egzersiz yaptığınızda artan bir ağrı olur. Dinlendiğinizde ise bu ağrı azalır. Daha da kötüsü, parasetamol ve ibuprofen etken maddelerini içeren ilaçlar fayda etmez.
NEDİR Muhtemelen stres kırığınız var. Kemikleriniz de vücudunuzun geri kalanı gibi kendini sürekli olarak yeniler. New York Rangers takım doktoru Andrew Feldman, "Fakat çok zorlayıcı antrenmanlar yaparsanız kemikleriniz kendini yenileme fırsatı bulamaz ve stres kırıkları meydana gelir" diyor. Bu da kemiğinizin kalıcı olarak güçsüzleşmesine neden olur.
NASIL GEÇER Dr. Feldman çatlak iyileşene dek koşmayı bırakmanızı tavsiye ediyor. Daha kötü ihtimal olarak da bacağınız alçıya alınabilir.

4 Karında Keskin Ağrı

NASIL HİSSETTİRİR Midenizden bıçaklanmış, karnınıza kurşun yemiş ya da şişlenmiş gibi hissedebilirsiniz.
NEDİR Kaburgalarınızla kalça kemiğinizin arası organlarla dolu olduğu için, bu sorun apandisit, pankreas veya safra kesesiyle ilgili olabilir. Üç ihtimalde de sorun aynıdır: Bu organlarınızdan herhangi biri tıkanmıştır ve bu durum da enfeksiyona yol açar. Bir organınızın patlaması ölümünüzle sonuçlanır. Bu yüzden en kısa sürede doktorunuza görünmelisiniz.
NASIL GEÇER Ağrı karnınızın sağ alt bölgesindeyse ve alyuvarlarınızın sayısı çoğalmışsa, Dr. Kra'ya göre sorununuz muhtemelen apandisittir.

Ağrı karnınızın üst bölümünde ve alyuvar sayınız fazlaysa da sıkıntınızın nedeni safra keseniz olabilir.

Ağrı göğüs kemiğinizin altındaysa ve kanınızdaki belirli enzimlerin oranı yükseldiyse, sıkıntının müsebbibi muhtemelen pankreasınızdır. (Pankreasınızı aldırmanız gerekmez ancak bir safrakesesi taşı onu sıkıştırmış olabilir. Böyle bir durumda hem bu taş, hem de safrakeseniz alınabilir.)

5 Gelip Geçen Göğüs Ağrısı

NASIL HİSSETTİRİR Aniden gelip geçen yoğun bir ağrıdır. Ağrının gelip geçtiği zamanlar hariç iyi hissedersiniz.
NEDİR Sindirim sisteminizle ilgili bir sorundur. Daha da kötüsü kalp krizi bile olabilir. Long Island'da

Egzersiz yapmak, ayağınızın üstünde veya kaval kemiğinizin önünde ağrı yapıyorsa stres kırığınız olabilir.

bulunan North Shore Pain Services'in tıp direktörü John Stamatos, "Bu ağrılar kısa süreli olmalarına rağmen büyük bir tehlikeyi işaret ediyor olabilirler" diyor.
NE KADAR CİDDİ Bir kan pıhtısı koroner atardamarlarınızdan birine giden yolda kalmış ya da kalbinize giden herhangi bir bölümü tamamen kapatmış olabilir.

Beklemek için çok fazla vaktiniz yok. Kalp krizi nedeniyle meydana gelen ölümlerin yüzde 50'si, ilk semptomların ortaya çıkmasından 3-4 saat sonra gerçekleşiyor. Vaktiniz oldukça değerli.
NASIL GEÇER Kan testi yaptırmak doktorunuza zarar görmüş dokularınızla ilgili bilgi verecektir. Anjiyoplasti veya bypass olmanız gerekebilir.

6 Şişen Bacak Ağrısı

NASIL HİSSETTİRİR Özellikle tek bir baldırınız canınıza kast edermişçesine ağrır. Şişkinlik göze çarpar ve dokunmaya karşı hassasiyet meydana gelir. Aynı zamanda içten dışa bir yanma da söz konusudur.
NEDİR Sorununuz derin ven trombozu (alt bacağınızda kan birikmesi ve sonucunda pıhtı oluşması durumu) olabilir. Bilmeniz gereken bir sonraki şey, bu pıhtıların baldırınızdaki damarları tıkayacak kadar büyük olduğu ve ağrı ve şişik gibi sorunlara yol açabileceğidir. Aklınıza ilk gelen bacaklarınızı ovuşturmak olsa da, bunu yapmak size zarar verir. Dr. Stamatos, "Bacağınıza masaj uygularsanız büyük bir pıhtının akciğerlerinize gitmesine sebebiyet verebilirsiniz. Bu da ölüme yol açabilir" diyor.
NASIL GEÇER Doktorunuz ilaç tedavisiyle pıhtıdan kurtulmanıza yardımcı olabilir veya hassas damarlarınıza filtre takarak pıhtıyı ortadan kaldırabilir.

7 Sancılı İdrar

NASIL HİSSETTİRİR Kendinizi rahatlatmak acılı bir egzersize dönüşür ve idrarınız bulanık bir renge bürünür.
NEDİR Vanderbilt Üniversitesi Üroloji Bölümü Başkanı Joseph A. Smith'e göre bu acı mesane kanseri olmanızla sonuçlanabilir. Belirtileri arasında idrarda kan ve ağrı da bulunan bu hastalık, erkekler arasında en sık rastlanan dördüncü kanser türüdür.

Sigaranın en büyük risk faktörü olduğu bu hastalıkta erken teşhisle iyileşme şansınız yüzde 90'dır. Ayrıca mesane enfeksiyonu da aynı belirtilerle ortaya çıkar.
NASIL GEÇER Doktorlar bu hastalığa eleme usulüyle tanı koyar. İlk önce idrar analizi yapılır ve daha sonra mesanenizin içerisine gözlem amaçlı mikroskop yerleştirilir. Mesanenizde ur tespit edilirse ameliyat, radyasyon ya da kemoterapi ile tedavinize başlanır.

Erkek Aklı

TELLİOĞULLARI & SEFEROĞULLARI

Defalarca kez izlemiş olmama rağmen her seferinde kahkahalara boğulduğum, repliklerini ezbere bildiğim *Tosun Paşa* filmini hepiniz biliyorsunuzdur. Tam da bu yazıyı yazmadan evvel bir kez daha denk geldim. Ne şahane! Futbolda derbi haftalarını yaşadığımız şu aylarda, Tellioğulları ve Seferoğulları arasındaki amansız mücadele de bir çeşit derbi değil midir? Saldırın Seferoğulları! Yürüyün Tellioğulları!

Yazı: Burcu Kapu

Rekabetin tarihçesine ulaşmak neredeyse imkânsız gibi. İnsanoğlu var olduğundan bu yana hep bir şeylerle rekabet halinde. Doğayla, hayvanlarla, karşı cinsiyle, hemcinsiyle... Ama olaya, bir spor müsabakasına ilk büyük rekabet, diğer adıyla derbi ne zaman girdi diye bakacak olursak, tarih bizi Osmanlılara, eski İstanbul spor merkezi olan Sultanahmet Meydanı'na götürüyor. Yıldırım Bayezid'in oğlu Çelebi Mehmet, babası ve Timur arasındaki Ankara Savaşı'na katılmış, babasının da esir düştüğü bu savaştan büyük dersler çıkarmıştı. Hani Osmanlı'da meşhur Fetret Devri'ni başlatan savaş. Bayezid'in ölümüyle taht kavgasına düşen Osmanlı'da, Çelebi Mehmet 200 süvariyle Amasya'ya çekilmiş, onları eğitmeye başlamıştı. Bunların bir kısmı kendi adına, diğerleri oğlu Murad adına talim yapıyordu. Kendi adına yapanlar Amasya'nın bamyası meşhur olduğu için Bamyacılar, oğlu adına yapanlar ise Merzifon'un lahanası meşhur olduğu için Lahanacılar adını aldı. Bu iki takım başta talim amacıyla lakin daha sonraları özel günlerde ciritten güreşe, okçuluğa kadar birçok müsabaka yaptı. Fatih Sultan Mehmet İstanbul'u aldıktan sonra, onun huzurunda Sultanahmet Meydanı'nda, tezahüratlar eşliğinde bu yarışlar devam etti. Bugün hâlâ meydandaki pek çok tarihi eserde, Lahanacılar ve Bamyacılar'a ait figürlere rastlamak mümkün, sadece biraz daha dikkatli bakın.

Futbolun Beşiği İngiltere

Futbol topunun hayatımıza girmesiyle beraber, rekabetin yeşil sahalara girişi de Birleşik Krallık'ta oldu. Old Firm Derby (Eski Sert Derbi) adıyla da bilinen Celtic - Glasgow Rangers maçında şiddet görüntüleri hiç eksik olmaz, nefret adeta ekranlardan taşar. Şiddet deyince sizin aklınızdan ne geçti bilmiyorum ama gözünüzde canlandırmanız için küçük bir noktaya vurgu yapmak isterim. 1975'te oynanan bir Old Firm maçından sonra "iki cinayet girişimi, iki satırlı saldırı, bir baltalı saldırı, dokuz bıçaklama, otuz beş dayak olayı" kayıtlara geçmiş. Baltayı nereden bulmuşlar ben de bilmiyorum. İlk kez 1888 yılında karşı karşıya gelmişler, tevellütü de bir hayli eski yani. Rangers, Protestan inanca sahip İskoçların temsilcisiyken, Celtic (adı üstünde Kelt) İrlandalı köklerine bağlı Katoliklerin takımı. Tarihte bir takımdan diğerine doğrudan transfer olan futbolcu sayısı sadece yedi. En sonuncusu da 1918'de transfer olmuş. İnsan haliyle burada Tanju Çolak, Emre Belözoğlu, Sergen Yalçın, Tümer Metin'i anmadan geçemiyor. Taraftarın kulübe bağlılığı da dünyanın diğer yerlerinden biraz daha farklı. O kadar çok Rangers taraftarı ölünce küllerinin Ibrox Stadı'na serpiştirilmesini istiyor ki, kulüp çareyi bu uygulamayı yasaklamakta buluyor. Zira artık ölü taraftar külünden stadın belli yerlerinde çimler görünmüyormuş.

İngiliz taraftarların dünyada bir benzeri daha yoktur. Futbol tarihinin de sayıca en kalabalık derbi karşılaşmalarına yine burası ev sahipliği yapar; Londra, Manchester, Liverpool. Matematik dersine, permütasyon kombinasyon konusuna hızlı bir flashback yaparsak, sadece Londra'da sezon boyunca 20 derbi oynanır. Derbi tanımını aynı iki şehrin takımları arasındaki karşılaşma klişesinden çıkarırsak eğer, stadlarının arasındaki mesafe sadece 53 km olan, Liverpool ve Manchester United arasındaki mücadeleyi İngiltere'nin en önemli derbilerinin başında sayabiliriz. Bu mücadele futbolun çok ötesinde iki şehrin, ekonomik, sosyal ve müzik alanındaki çekişmesidir de. Hangi tarafın daha "kırmızı" olduğunun kavgasıdır. Bir tarafta Beatles diğer tarafta Smiths, bir yanda Liverpool Limanı, diğer yanda Manchester Kanalı, Scouser aksanı ve karşısında Mancunian aksanı ve son olarak, bir yanda Bill Shankly diğer yanda Matt Busby. Ülke sınırları dışından bir futbolsever olarak taraf seçmek oldukça zor. Alkollü taraftarların olay çıkarmasını engellemek amacıyla, son yıllarda karşılaşma öğle saatlerinde oynanmasına rağmen gerginliğin eksik olmadığı bir derbi. Yüzyıllar önce başlayan sanayi devriminde kimin lider olduğunu hâlâ ispat etmek istercesine bir rekabet vardır aralarında.

Geçtiğimiz yıllarda o dönem Liverpool'un golcüsü olan Suarez'in, United'lı Patrice Evra'ya karşı ırkçı hareketini ve 8 maçlık cezasını hatırlarsınız. O ceza sonrasında Liverpool tribünlerinde açılan bir pankart, aslında iki kulüp arasındaki rekabeti en iyi şekilde anlatıyordu: "Biz ırkçı değiliz, sadece Manchester'lılardan nefret ederiz!"

Ateşli İtalyanlar

Soğukkanlı İngilizler futbolda bu kadar ateşliyse, sıcakkanlı İtalyanların alev alev tutuştuğunu söylemek pek yanlış olmaz. "Dur bir dakika, İngiliz derbilerinin sayısının çokluğundan bahsettin ama diğerlerini anlatmadın" diye söylenenlere interneti tavsiye ederim. Zira onların derbilerinden bir dergi yazısı değil, bir kitap olur ancak.

Ateşli İtalyanlar diyorduk. Küçük Bakire Meryem derbisi diye bilinen Milan-Inter karşılaşması dünyanın en çok izlenen derbilerinden biri. Önce Milan kuruluyor. Ama kulüp hep İtalyan futbolcu oynatıyor. Yabancı oyuncu da oynatmak isteyen bir grup ayrılıp Internazionale'yi kuruyor. Adı üstünde uluslararası. Ama konu alev alev yanmak olunca, Roma-Lazio derbisi İtalya sınırları içerisinde dumanı en bol olan karşılaşmadır. Lazio faşist diktatör Mussolini'nin izlerini taşır. Kadrosunda çok uzun yıllar siyahi oyuncu bulundurmaz. Efsane oyuncuları Paolo di Canio bir maçta Nazi selamı dahi vermiştir. Onlara göre Roma "Yahudilerin desteklediği zenci takımıdır." Roma ise başkentteki işçi ve göçmenlerin desteğini arkasına almıştır. Bir nevi sağ-sol kavgası halinde geçen karşılaşmalardan önce Roma sokakları yanar. Her iki grup da şehrin sahibinin kendisi olduğunu iddia eder. Evet, bir nevi Tosun Paşa-Yeşil Vadi hikâyesi.

Futbola Siyaset Karışır

Bir dönem Çavuşesku'nun desteklediği Steaua Bükreş ile ona karşı polis ve muhalefetin desteklediği Dinamo Bükreş, Romanya'nın en büyük derbisidir. 1988 yılında yaşanan bir olay, sadece futbol tarihi değil dünyadaki diktatörlük tarihi açısından büyük önem teşkil eder. İki takım arasındaki kupa finali 1-1 iken, Steaua'nın bir golü ofsayt gerekçesiyle verilmez. Fakat devreye Çavuşesku girerek golün sayılmasını emreder ve kupa da Steaua Bükreş'e gider. İlginç tesadüf, o dönem Dinamo'yu Lucescu çalıştırmaktadır. Yıllar sonra Lucescu'nun Beşiktaş'ı çalıştırdığı dönemde, siyah beyazlı ekip ligin ilk yarısını 11 puan önde kapatmasına rağmen, 2003-04 sezonu şampiyon olamaz. Lucescu ise "Türkiye'de futbol düzeni Çavuşesku Romanya'sını hatırlatıyor" deyip ülkesine geri döner.

Bir dönem Rusya Savunma Bakanlığı'nın hissedarı olduğu CSKA Moskova ile halkın takımı olarak bilinen Spartak Moskova da yine siyasi izler taşıyan derbilerden biridir.

Kahire derbisi ise Orta Doğu'nun en önemli olayıdır. Al Ahly İngiliz sömürgeciliğine karşı direnirken ve milliyetçilerin desteğini arkasına almışken, Zamalek ise yabancı hayranlığı güden, Kralcıların takımıdır.

İspanya'da Kral Franco ve kurduğu düzenin destekçileri Real Madrid'i savunurken, karşılarında aynı şehirde yaşamaya çalışan Cumhuriyetçilerden ve isyan duygusundan beslenen Atletico Madrid yer alır.

Anti-Faşist Birleşik Gençlik İttifakı temsilcisi Kızıl Yıldız ve Yugoslav Halk Ordusu'nun takımı Partizan'ın siyasi rekabeti ise Belgrad Derbisi'nin doğmasına sebep olmuştur.

Her Şeyin Başı Para

Maraba sınıfını temsil eden Marsilya ve onların ürettiğini yiyen züppe Fransızları temsilen Paris Saint-Germain, karınca Benfica ve ağustos böceği Sporting Lizbon, emekçi Olympiakos ve Atina'nın yüksek sınıfını arkasına alan Panathinaikos, hayattaki gelir eşitsizliğine tepki olarak doğan derbilerdir.

Bunların en tepesinde ise Superclasico diye bilinen Arjantin derbisi Boca Juniors ve River Plate gelir. Cenevizliler diye bilinen Boca işçi sınıfını temsil ederken, Los Millonarios diye bilinen River ise zenginlerin takımıydı. Hatta Boca taraftarları, River oyuncu ve taraftarlarının korkak olduklarını iddia ederek onlara Gallinas (tavuk), River taraftarları ise fakir rakip taraftarların kötü koktukları gerekçesi ile Los Chanchitos (küçük domuzlar) lakabını takmıştır.

SUV'da Yepyeni Bir Soluk

Tasarımı, üstün donanımları ve gelişmiş teknolojisi ile C-SUV segmentinde çıtayı yükselten Peugeot 3008 ile İtalya'da test sürüşüne çıktık.

SUV gövde tipindeki otomobillerin pazarı son yıllarda ciddi bir büyüme kaydetti. En büyük ve en çeşitli segment olan C segmentinde, ilk nesil Peugeot 3008 modelinin lanse edildiği 2009 yılından bu yana SUV pazarı yaklaşık üç kat büyüdü. Bugün gelinen noktada tüm segmentler göz önüne alındığında, her 10 otomobilden biri SUV ailesine mensup. Günümüz tüketicisi kullandığı otomobilden tamamen farklı bir sürüş deneyimi bekliyor. Otomobil heyecan uyandırmalı, duyuları harekete geçirmeli, trafikte geçen her anı daha keyifli kılarken sürücüsüyle sezgisel ve duygusal bir bağ oluşturmalı. Kişiselleştirilebilir, tıpkı ev rahatlığında ve konforunda bir kabin sunmalı. Peugeot 3008, SUV segmentinin beklenen bütün karakteristik özelliklerini bünyesinde barındıran yapısıyla, SUV deneyimini en iyi şekilde yaşatıyor. Peugeot, modern olduğu kadar şık hatlarıyla da dikkat çeken yeni Peugeot 3008 ile kendini her geçen gün büyüyen C-SUV 4 segmentinde tekrar konumlandırmak ve sahip olduğu deneyimle bu pazarda zirveye oynamak istiyor. Standart olarak sunulan Peugeot i-Cockpit başta olmak üzere zengin ekipman seviyesiyle yeni Peugeot 3008, aynı zamanda markanın sınıf atlama stratejisini de destekliyor.

Tasarım

Dış tasarımı ile büyük beğeni toplayan Yeni SUV 3008, yüksek omuz çizgisi, güçlü ve keskin ön tasarımı ile rakiplerinden farklı ve heybetli bir görünüme sahip. Bu heybetli görüntüyü tamamlayan yeni ızgarası, yeni far tasarımı, 19" alüminyum alaşımlı jantları, krom detayları ve LED ışıkları ile dikkatleri üzerine çekiyor. Ön kısımda başlayan iddialı tasarım çizgisi, arkada aslan pençesi 3D LED stopları birleştiren parlak siyah bant ile devam ediyor. Segmentinde sadece Yeni SUV Peugeot 3008'de sunulan Black Diamond parlak siyah tavan ise aracın premium tasarımını tamamlıyor.

i-Cockpit

Yeni nesil, geliştirilmiş i-Cockpit'in sunulduğu iç mekân, kapı içi ambiyans ışıkları, özel kumaş konsol döşemesi ve krom detayları ile sınıfının kalite çıtasını daha da yükseğe ve farklı bir boyuta taşıyor. i-Cockpit ile kullanıcıların tüm sürüş hislerini harekete geçiren yeni SUV Peugeot 3008, bugüne kadar sunulmamış bir sürüş deneyimi vaat ediyor.

Teknoloji

Yeni nesil i-Cockpit'in en önemli öğelerinden birisi olan full dijital gösterge paneli, segmentinde sadece Yeni SUV Peugeot 3008'de en alt versiyondan itibaren standart olarak sunuluyor. 12,3 inç boyunda tamamen kişiselleştirilebilir animatik göstergeler, farklı bir sürüş keyfi sunuyor. Orta bölümde konumlandırılan 8 inç kapasitif ekran, kablosuz şarj, Apple Carplay gibi üst düzey teknolojik özellikler ve FOCAL müzik sistemi kabin içinde premium sürüş konforu sunuyor.

Güvenlik

Yeni SUV Peugeot 3008, sunduğu tasarım, konfor ve teknolojik özelliklerinin yanı sıra gelişmiş güvenlik sistemleri ile de dikkat çekiyor. Aktif şerit takip sistemi, aktif kör nokta uyarı sistemi, adaptif hız sabitleme sistemi (tamamen durdurma özelliği ile), aktif güvenlik frenleme sistemi, yorgunluk algılama sistemi, aktif trafik işareti tanıma sistemi, güvenli takip mesafe uyarı sistemi, akıllı far sisteminden oluşan ileri sürüş

Yeni Peugeot 3008, Access, Active, Allure ve GT-Line olmak üzere dört farklı donanım paketi ile satışa sunuluyor.

destek sistemleri ile yolculuklar minimum stres, maksimum güven ve keyifle gerçekleşiyor.

Konfor

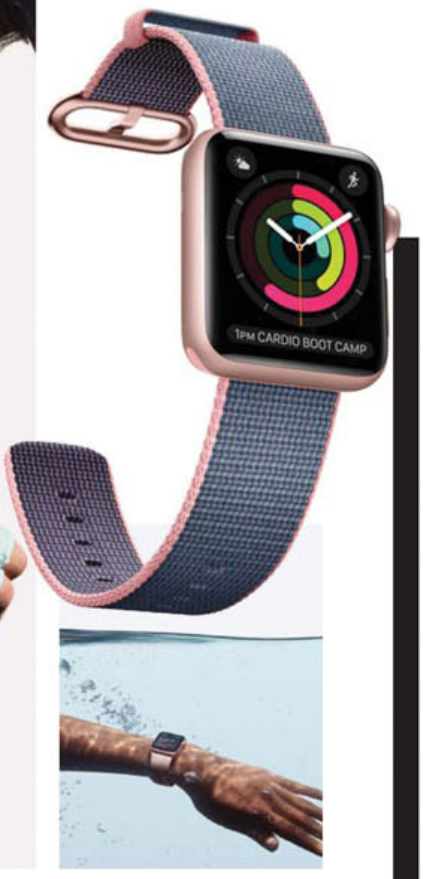
Yeni SUV Peugeot 3008'de sunulan birçok özellik, kullanıcıların gündelik hayatlarını kolaylaştırmakla birlikte, aynı zamanda daha konforlu bir sürüş sunuyor. Yeni 3008 ile birlikte sunulan otomatik bagaj sistemi ile bagaj kapağı tek bir ayak hareketi ile açılıp kapatılabiliyor. Üst paketlerde sunulan deri koltuk özelliğinde ise beş farklı masaj seçeneği (segmentinde sadece Yeni 3008'de sunuluyor), koltuk hafızası ve ısıtma özellikleri dikkat çekiyor. Kabin içi konforunu en üst seviyeye taşımak adına sunulan ve kapasitif ekrandan elektronik olarak kişiselleştirilebilen üç farklı parfüm seçeneği ise segmentinde sadece Yeni 3008'de sunuluyor.

Boyutlar

Bir önceki nesil 3008'e göre 62 mm artırılan dingil mesafesi ile segmentinin en iyi diz mesafelerinden birisini sunan Yeni SUV Peugeot 3008, kabin içi konforunda da iddiasını ortaya koyuyor. Yeni 3008 bir önceki nesilden 82 mm daha uzun ve benzer genişliğe sahip. Yerden yükseklikte 22cm ile fark yaratırken, bir önceki nesle göre 1 cm azalan toplam yükseklik, yeterli baş mesafesi sunmasının yanında aerodinamik özellikleri de geliştiriyor.

Motor/Şanzıman

Yeni SUV Peugeot 3008'de, ağırlığı azaltılmış, yüksek dayanımlı, kalitesi kanıtlanmış EMP2 platformu, gerçek blue teknolojisine sahip dizel BlueHDi, ödüllü Turbo PureTech benzinli motorları kullanılıyor. Tüm bu özellikler, motordan gelen gücü ve torku yüksek bir verimle yola aktaran ve kullanıcıların beğenisini kazanan EAT6 tam otomatik şanzıman ile birleştiğinde, sınıfının en iyi performans ve yakıt ekonomisi değerlerini sunuyor. Tüm bu yeniliklerle çıtayı yükselten Yeni SUV Peugeot 3008, markanın 3 SUV stratejisinde yeni bir sayfa açacak.



Bileğinizdeki Yaşam Koçu

İlk versiyonuyla dünya çapında satış rekorları kıran Apple Watch, ikinci versiyonuyla sağlığınızın en büyük bekçisi olma konusunda daha iddialı.

Artık bileklerimize taktığımız saatlerden, bize zamanı söylemekten çok daha fazlasını yapmalarını bekliyoruz. Fitness ve wellness merkezli saatlerin sayısı hızla artıyor. 2015 yılında çıkardığı ilk saatle bu rekabete hızlı bir giriş yapan Apple, Apple Watch 2'yi kullanıcı geri dönüşlerinden ilham alarak tasarlamış ve birçok yeniliğe imza atmış. Neler var, birlikte bakalım.

SAKİNLEŞİN

Hepimizin sakinlikten uzaklaştığı anlar oluyor. Önemli olan, bu ruh halinden nasıl çıktığınız. Eğer kendinizi daralmış hissediyorsanız saatinize dokunun ve "nefes alma" fonksiyonunu kullanın. Nefes alma-verme komutlarını takip ederek BPM (dakikada kalp atış hızı) seviyelerinizi düşürün ve kimseyi rahatsız etmeden stresinizi azaltın.

RAHAT KOŞUN

Tam koşmaya başlamışken cihazınızın takip sinyalini bulmaya çalışması, takılması ve zorlanması hayli sinir bozucu oluyor. Apple bu sıkıntılara da dikkat etmiş ve cihaza dahili bir GPS tracker eklemiş. Artık koşu istatistiklerinizi ilk adımdan itibaren, hiç takılmadan kaydedebileceksiniz. Üstelik telefonunuzu yanınıza almanıza gerek kalmıyor.

DALIN GİTSİN

Apple Watch'un ilk versiyonuna dair en önemli eleştirilerden biri, yüzücüleri düşünmemiş olmasıydı. Apple Watch 2, 50 metreye kadar dalış rezistansı sağlamakla kalmıyor, suda kalp atışlarınızı otomatik olarak takip ediyor.

KAZANCINIZI TAKİP EDİN

Bu özellik dikkatinizi çekecek. Tekrar, set ve dinlenme sürelerinizi takip eden çok sayıda cihaz yok. Mevcut olanların ise sonuçları pek verimli değil. Fakat artık işler değişti. Yeni cihazda farklı uygulamalar da saat fonksiyonlarını takip ederek destekleyebiliyor. Artık fitness kazançlarınızı takip etmek, değerlendirmek çok daha kolay.

DAHA PARLAK, DAHA HIZLI VE DAHA DAYANIKLI

Apple Watch 2, çift çekirdekli işlemcisiyle takılmadan, süratli bir şekilde işlem yapabiliyor. Ayrıca şu ana kadar Apple'ın geliştirdiği en parlak ekrana sahip. Üstelik GPS ve yeni özelliklere rağmen, şarj problemi kaygılarını da giderecek sürelere sahip. Apple yetkilileri, cihaz antrenman tracker modundayken 4-5 saat, gündelik kullanımda ise 18 saati bulabilen kullanım süreleri açıklıyor.

En İyi Apple Watch 2 Uygulamaları

Apple Watch 2'den maksimum düzeyde faydalanmanızı sağlayacak uygulamalarla tanışın.

Nike+ Run Club

İster amatör ister profesyonel bir koşucu olun, Nike+ Run Club uygulaması koşu deneyiminizi hiç olmadığı kadar iyi hale getirmek için, tam olarak ihtiyacınız olan şeyleri sunuyor. Arkanızda sizi motive eden milyonlarca koşucu ve her adımınıza rehberlik eden uzmanlar ile daha ileriye ve daha hızlı gidecek, bunu yaparken de daha çok eğleneceksiniz.

Runkeeper

Runkeeper Apple Watch uygulaması, iPhone'unuzu yanınızda taşımanıza gerek olmadan koşu, yürüyüş ve bisiklet sürüşlerinizi takip edebilir. WatchOS 3 ile kalp atış hızınız da dahil olmak üzere, temel antrenman istatistikleri anında güncellenecek ve bir bakışta görebileceğiniz şekilde size sunulacak.

Seven

Seven uygulaması, her yerde yapabileceğiniz hızlı ve etkili antrenmanlar için sizi yönlendirir. WatchOS 3 güncellemesiyle birlikte, sizi temel egzersizlerde maksimum kalp atış hızınızın yüzde 80'ine ulaşacak kadar yoğun çalışmaya teşvik eden yeni "Heart Boosts" konsepti de geldi. WatchOS 3'teki yeni fitness ve medya özellikleri sayesinde, Seven her egzersizin şeklini net bir şekilde gösteren animasyonlar ve doğrudan saatinizde oynatabileceğiniz motive edici antrenman koçları ile saatinizde tamamen bağımsız bir şekilde çalışıyor.

Streaks

İyi alışkanlıklar geliştirmenizi sağlayan iş listeleri hazırlamak için kullanabileceğiniz, 2016 Apple Tasarım Ödülü sahibi Streaks, kullanıcıların bir günde bir görevi bir defadan fazla gerçekleştirmek gibi fitness konulu, kişisel ve işle ilgili hedeflerine daha kolay ulaşmalarına yardımcı olacak yeni özelliklerle güncellendi.

Lifesum

Forma girmek için doğru beslenmeniz gerektiğini zaten biliyorsunuz. Lifesum uygulaması tüm yediklerinizin listesini tutuyor ve size kalorileri hakkında bilgi veriyor.

Sleep++

Beden sağlığı için uykunun önemi aşikâr. Eğer uyku probleminiz varsa ya da nasıl uyuduğunuzu bilmek istiyorsanız, bu uygulama size göre. Uykunuzun farklı aşamalarını kayıt altına alan ve uyku kaliteniz hakkında bilgi veren uygulama, bu bilgiyi Apple Health Kit ile de paylaşıyor. Bu sayede neyin yanlış gittiğini belirleme şansınız oluyor.

Men'sHealth

WWW.MENSHEALTH.COM.TR

facebook.com/MensHealthTurkiye twitter.com/MensHealth_TR instagram.com/menshealthtr

BİRLİKTEN "SÜPER GÜÇ" DOĞAR

Yemeklerinizi daha besleyici ve lezzetli yapmanın yolu, doğru malzemeleri aynı takımda buluşturmaktan geçer. Bir araya gelince süper güçlerini açığa çıkaran muhteşem ikilileri mutlaka deneyin.

Derleyen DERYA KUŞ YAVUZ
Fotoğraflar GENTL AND HYERS

BİFTEK + SARIMSAK + SOĞAN

Bunları yemek için bir bahaneye ihtiyacınız olduğundan değil ama yine de söyleyelim: Bir araştırmaya göre, sarımsak ve soğan vücudun tahıllardaki çinko ve demiri daha iyi absorbe etmesini sağlıyor. Mineral bakımından zengin olan ette bu etki daha da artıyor. Çinko bağışıklık sistemini desteklerken, demir kas performansı için kilit öneme sahip. Sarımsak ve soğanları bir miktar yağla birlikte soğuk tavaya atın, ardından ocağı yakın. Bu şekilde sarımsağın yanmasını engellersiniz.

- KAS İNŞA EDER
- BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

BADEM + KEFİR

Kefiri ekşimsi, akışkan bir yoğurt olarak düşünebilirsiniz. Kulağa itici geldiyse, en azından bir kere deneyip karar verin. Sütle hazırladığınız karışıma kefir ekleyerek midenizdeki faydalı bakteri popülasyonunu artırabilirsiniz. Kefir konusunda anlaştıysak, onu bir avuç kalp dostu bademle buluşturun. Bu konudaki öncül bulgular, badem kabuğundaki liflerin prebiyotik bakımından zengin olduğunu söylüyor. Bunlar da probiyotiklerin besin maddesi oluyor. Yani, her iki besin bir işbirliği içinde sindirim sisteminizdeki bakteri florasını düzenlemeye yardım ediyor. Bu sayede hastalıklara direnç gösterebiliyorsunuz.

▶ BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR ▶ KALP DOSTUDUR

▶ Yıllar süren araştırmalar neticesinde, beslenme bilimi artık şu eski öğüdü yadsımıyor: Tabiat ananın bir bildiği vardır, işine karışmayın.

E vitaminini ele alalım. Ispanak, badem ve brokoli E vitamini için çok iyi kaynaklar. Bunları ve E vitamini içeren diğer besinleri düzenli olarak tüketiyorsanız, muhtemelen gözlerinizi koruyor ve bilişsel problemleri önlüyorsunuz demektir.

Peki yeterince sağlıklı besin almıyorsanız? O halde takviyeler dünyasına hoş geldiniz. E vitaminini hap olarak alıp kurtuluyor, böylece brokoli yemek zorunda kalmıyorsunuz. Öyle mi? Eh, o kadar basit değil. Yeni bir çalışma, tek başına alındığında E vitamininin koruyucu gücünün eksildiğini söylüyor. Hatta güncel bir araştırmaya göre E vitamini takviyesi almak, uzun vadede bir felç türüne yol açabiliyor. Üstelik E vitamini istisna değil. Uzmanlar selenyum, yeşil çay özü ve balık yağını da aynı şüpheyle masaya yatırıyor.

Gereksinim duyduğunuz besin öğelerini almanın elbette daha akıllıca ve lezzetli yolları var. Ama önce şunu bilmeniz gerekiyor: Bazı besinlerin süper güçleri ancak doğru besinlerle eşleştiğinde ortaya çıkıyor. Örneğin, vücudunuz domatesteki antioksidanları maksimum düzeyde özümsemek için zeytinyağına ihtiyaç duyuyor.

MH Beslenme Danışmanı Dr. Mike Roussell, "Vücutlarımız oldukça kompleks makineler. Onlara en iyi şekilde bakmak için hücresel düzeyde de kompleks bir beslenme stratejisi gerekiyor. Bu nedenle işlenmemiş ve sağlıklı yiyecekler çok önemli" diyor.

İlginizi mi çekti? *MH* dergisinin yayımcı şirketi Rodale Inc. tarafından çıkarılan *Eat for Extraordinary Health & Healing* kitabındaki gerçek yiyeceklerin gücünü keşfedin. Ve buradaki altı güç kombinasyonunu zaman kaybetmeden deneyin.

Giden Kalori Olsun, Tat Değil

Ağır bir sos, sağlıklı bir yemeğin değerini anında düşürebilir. Örneğin yeşil salataya ranch sos eklemek gibi. Kalorisi düşük lezzetlere yönelin.

BUNUN ÜSTÜNE		BUNU KULLAN
Buharda pişmiş balık, zeytinyağlı makarna, sote	>	Narenciye kabuğu rendesi: misket limonu, limon, greyfurt, portakal
Fırında tavuk, balık veya sebze	>	Taze otlar: fesleğen, kekik, yeşil soğan, maydanoz
Hindi sandviç, salatalar	>	Filiz: brokoli filizi, soya filizi
Omlet, çorba ve sulu yemek	>	İnce doğranmış acı biber

ORGANİK YUMURTA + ISPANAK SALATASI

Yağdan çekinmeyin. Purdue Üniversitesi'nin bir grup erkekle yaptığı çalışmada, üç yumurtalı salata yiyenlerin, yumurtasız salata yiyenlere oranla dokuz kat daha fazla karotenoid (göz sağlığını koruyan antioksidanlar) aldığı görüldü. Ispanak, havuç, tatlı patates gibi karotenoid bakımından zengin besinler kalp rahatsızlıkları ve bazı kanser türlerine karşı koruyor. Ancak karotenoidden faydalanmak için yağ almanız gerekiyor. Bu çalışmada kullanılan yumurtanın beyazı da bu işlevi görüyor. Zeytinyağı, avokado veya fındık yağı da kullanabilirsiniz.

▶ GÖZÜ KORUR ▶ KANSERLE SAVAŞIR ▶ KALP DOSTUDUR

Yemek styling: Victoria Granof/Cornelia Adams; yardımcı styling: Ayesha Patel

TATLI PATATES

+

KIRMIZI TOZ BİBER

Tatlıya acı katın. Hindistanlı araştırmacılar, acı bibere acılığını veren kapsaisin maddesinin beta karoten adlı antioksidanın vücut tarafından daha iyi özümsenmesini sağladığını buldu. Hayvanlar üzerinde yapılan bir deneye göre, beta karoten vücuda alındıktan sonra göz sağlığı için çok önemli olan A vitaminine dönüştürülüyor. Fırında tatlı patatese yeni bir soluk katmak için üzerine kırmızı toz biber serpin, bir miktar misket limonu suyu sıkıp maydanoz yapraklarıyla süsleyin.

▶ **GÖZÜ KORUR**

BİBERİYE + IZGARA TAVUK

Tavuğu ızgaraya attığınızda, kaslarda HCA denilen kanserojen olma potansiyeli taşıyan bileşikler oluşur. Tavuğun üzerinde çok fazla yanık izi çıktığında sizin de kanser riskiniz artar. Bu maddeye daha az maruz kalmak için tavuğun marine sosuna biberiye ekleyin. Kansas State Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre, biberiyenin içindeki antioksidanlar HCA'ların oluşumunu engelliyor. Çok süslemeye de lüzum yok; sadece bir limonun suyu, bir yemek kaşığı zeytinyağı, biberiye yaprakları, tuz ve karabiber yeterli. İki tavuk göğsünü veya budunu bu sosa bulayın.

▶ KANSERLE SAVAŞIR

Yemekler İyi Geçinemediğinde

Birbirine yakıştırdığınız ve severek tükettiğiniz bazı yiyecekler, bir araya geldiğinde sağlığınız için problem yaratabiliyor. Mesela yandaki ikililerden uzak durun.

Kızarmış Kanat + Bira
Bira ile yağlı yiyecekleri bir arada tüketmeyin. Karaciğeriniz iki yorucu şeyi birden işlemek zorunda kalıyor ama alkolü toksin olarak algıladığından ilk ondan başlıyor. Bu yüzden çözemediği fazla yağ kanınızda kalıyor ve yağ hücresi olarak depolanıyor. Ayrıca yağ sindirimi yavaşlattığından, sizi uzun süre şiş ve halsiz hissettiriyor.

Beyaz Ekmek + Marmelat
İki basit karbonhidratı birlikte yediğinizde pankreasınız yoruluyor. Önce kan şekeriniz fırlıyor ve pankreasınızdan daha çok insülin salgılayarak kana göndermeye başlıyor. Ani şeker yükselmesinin ardından hızla düşen kan şekeriyle, kendinizi yorgun ve gergin hissediyorsunuz. Bunun yerine yüksek lifli tam tahıllı ekmek ile meyve tüketin.

Mercimek + Kırmızı Şarap
Şaraba mayhoş tadını veren tanen adlı bileşenler, mercimek ve benzeri besinlerdeki demirle buluştuğunda, vücudunuz demiri ideal şekilde özümseyemeyebiliyor. Vejetaryen misiniz? O halde vücudunuzun hayvansal gıdalara oranla bitkilerdeki demiri almakta daha çok zorlandığını biliyorsunuz. Masada mercimek varsa, su için.

Hiç sabah kahvaltısında meyve şurubu sürülmüş küçük bir pancake tepesi yediğiniz ve hemen ardından açlık çektiğiniz oldu mu? Elbette oldu. Bunun sebebi, kan şekerinin hızla yükselmesi ve kısa bir süre sonra aynı hızla düşerek uykulu bir hâl yaratması. Polonya'da yapılan bir araştırmaya göre, sabah favori karbonhidratınızı yerken yanında yeşil çay içtiğinizde, ani kan şekeri yükselişleri ve ardından gelen bitkinlik hissi en aza iniyor. Ayrıca Purdue Üniversitesi'nden araştırmacılar, içeceğinize birkaç damla limon suyu sıktığınızda vücudunuzun hastalıklarla savaşan polifenolleri daha kolay absorbe edebildiğini buldu.

▶ **HASTALIKLARDAN KORUR**

YAZI: MARKHAM HEID

DERLEYEN:
UĞUR MUTLU

FOTOĞRAFLAR:
CHARLES MASTERS

S. 86

Artık Sunu Bir Tamir mi Ettirseniz?

VÜCUDUNUZDA TEKLEYEN BAZI BÖLÜMLER VARSA, EN DOĞRU HAMLENİN AMELİYAT OLUP OLMADIĞINA KARAR VERMENİZ GEREKİR. BU SÜREÇTE SİZE YARDIMCI OLACAĞIZ.

Çalışıyorsa kurcalama. Söz konusu bir araba veya ikili ilişki olduğunda, bu tavsiyenin altına imzamızı atarız. Ama birbirimizi kandırmayalım, konu sağlık olduğunda bile bazılarımızın yaklaşımı böyle oluyor. Oysaki bedenimiz mevzu bahisse, bu sözü şöyle değiştirmemiz gerekir: Tekleyerek de olsa çalışıyorsa, birkaç yıl içinde bozulacağından emin olabilirsin. Yapılması elzem bir tamir işini ertelerseniz, uzun yola çıkmış olan bedeninizde daha büyük bozukluklar baş gösterebilir.

İsterseniz, ABD'li bir sağlık hizmetleri çalışanı olan Jonathan Stevens'a sorun. Geçtiğimiz Ocak ayında bir gün, belinden sağ kalçasına ve bacağına doğru uzanan bir ağrıyla uyanan Stevens, soluğu bir kayropraktik uzmanının yanında aldı. Kayropraktik tedavi yöntemi işe yaramayınca, doktor reçetesiyle ilaç ve kas gevşeticiler aldı. Üzerine haftalarca fizyoterapi gördü. Ağrısı bana mısın demedi.

En sonunda MR çektiren Stevens, omurgasının tam ortasında fıtıklı bir disk olduğunu öğrendi. Çeşitli cerrahlarla görüştükten sonra diskektomi ameliyatı olmaya karar verdi. Adeta omurgasında bir dişlinin sıkıldığını hisseden Stevens'ın ağrıları iki haftalık tedavi sürecinin ardından ortadan kayboldu ve bir daha nüksetmedi.

Genel olarak vücudumuzda ters giden şeyler egzersizle, beslenmeyle, sağduyuyla ve şikâyet edip söylendikçe geçebilen cinsten oluyor. Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Ortopedi Uzmanı Dr. Brian Werner, "Ancak mümkün olan tüm tedavi yöntemleri başarısız olduktan sonra ameliyat seçeneği masaya yatırılmalıdır" diyor. Öte yandan, ameliyatın en iyi seçenek olduğu noktayı anlamak da marifet istiyor. Bu nedenle en yaygın 9 sağlık problemini ele alıp, hangi aşamada hangi seçeneğin en doğrusu olacağını anlattık.

Kalça İltihabı

Kalça eklemi iltihabının asıl sebepleri aşınma ve yıpranma olsa da, sakatlık, hastalık ve genetik gibi faktörler de bu rahatsızlığın zuhur etmesine neden olabilir. Sonuç olarak attığınız her adımda kemikleriniz birbirine sürter. Artroskopik cerrahi uzmanı Dr. Alan Reznik, ağrı, sertlik, otururken ve hareket ederken sorun yaşama, ayakkabı giyerken yaptığınız ayak hareketlerinde ağrı ve ayaktayken acı çekmenin en belirgin semptomlar olduğunu söylüyor.

İLK MÜDAHALE Fizyoterapi ve kortizon gibi antienflamasyon iğneleri ilk etapta işinizi görebilir. Ayrıca Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, esneme ve kuvvet egzersizleri de kalça acısını ve sertliğini hafifletebiliyor.

KARAR 50 yaşının altındaki kişiler mümkünse bir süre dişlerini sıkıp beklemeli. Yapay bir kalça ortalama 30 yıl kadar dayanabilir. Dr. Reznik'e göre beklediğiniz taktirde bu operasyonu sadece bir kez geçirebilirsiniz.

OPERASYON Kalça uzmanı bir cerrah tarafından yapılan ameliyatla üst bacak kemiğinizle leğen kemiğinizi birbirine bağlayan bilye tarzı kemikler yeniden yapılır. Birkaç hafta bastonla yürümeniz gerekse de üçüncü ayın sonunda ağrılarınız tamamen diner.

Menisküs Yırtığı

Menisküsünüz kaval kemiğinizle üst bacak kemiğiniz arasında bulunan ve tampon bölge görevi üstlenen kıkırdak dokudur. Bu doku koşu, zıplama ve dönme egzersizlerinde aşınabilir.

ABD'li aktör Tom Oakley (32), Batı Yakası Hikâyesi'nin bir dövüş sahnesinde sağlam bir çıt sesi duydu. Bunun üstüne altı ay boyunca doğru düzgün yürüyemedi. Öte yandan, menisküs problemi yaş aldıkça da ortaya çıkabilen bir durum.

Amerikan Ortopedi Cerrahisi Akademisi Başkanı Dr. Kevin Shea, acı, şişkinlik, sertlik ve dizinizde kilitlenme ya da yorgunluk gibi hislerin menisküs semptomu olduğunu söylüyor.

İLK MÜDAHALE Dr. Shea, dinlenme, fizyoterapi ve uygun antrenman programının küçük yırtıklarda işe yarayacağını söylüyor. Ayrıca antienflamasyon ilaçları ve iğneleri de tıpkı dizinde iltihap olan fazla kilolu insanların kilo vermeleri gibi etkili olacaktır. Norveçli bilim insanlarının bu yıl yaptığı bir araştırmaya göre, menisküs yırtıkları ameliyata gerek kalmaksızın egzersizlerle tedavi edilebiliyor. Ancak araştırma grubu sözcüsü Dr. Nina Kise, bu durumun sadece yaşa bağlı meydana gelen aşınmalarda işte yarayabileceğini belirtiyor.

KARAR Dr. Kise'e göre, dizinizdeki kilitlenme üç aylık bir fizyoterapi sonucunda geçmiyorsa ve hâlâ çıtlama sesleri duyuyorsanız, bir cerrahla görüşmeniz gerekiyor. Keza aktör Oakley de cerrahla görüştü ve şimdilerde ağrısız bir şekilde dövüş, koşu ve tırmanma sahnelerinde boy gösterebiliyor.

OPERASYON Küçük veya düzelmeyen yırtıklarda, bir ortopedi cerrahı menisküsünüzdeki sorun çıkaran yıpranmış parçaları alabilir. İyileşme süreciniz altı ila 12 hafta sürer. Daha büyük yırtıklarda ise menisküsünüzü dikmesi için diz cerrahisinde uzmanlaşmış bir doktora görünmelisiniz. Bu operasyondan sonraki iyileşme süreci ise altı ay kadar sürebilir.

Bilek Zayıflığı

Bilek zayıflığı burkulma, dönme, yuvarlanma ya da ayak bileğinizi birçok kez sakatlama gibi olaylar sonucu meydana gelir. Öğle aralarında squash ya da hafta sonları tenis oynuyorsanız bilhassa dikkatli olmalısınız. Zira bilek burkulmaları genellikle kapalı alan ya da kort sporlarında yaşanır.

Bilek ekleminizi uygun hizada tutan ligament kuşakları esnek ve güçlüdür. Ancak bu ligamentlerin sınırlarını zorladığınızda yırtılmalar meydana gelebilir. Dr. Reznik'e göre bileğinizin iyileşmesi için yeterli önlemi almazsanız, ilerdeki burkulmalar ve enflamasyon için davetiye çıkarırsınız. Acı, ağrı, şişkinlik ve duyarlılık bilek güçsüzlüğüne dair belirleyici semptomlardır.

İLK MÜDAHALE Dr. Reznik'e göre bileğinizi dinlendirmeli ve 3-4 saatte bir 15'er dakikalık buz tedavisi uygulamalısınız. Ayrıca destek kullanabilir, fizyoterapi görebilir ve birkaç ay dinlenebilirsiniz. Çoğu hastanın yüksek topuklu ayakkabılar giyerek ve destek kullanarak aktif olmaya devam ettiğini söyleyen Dr. Reznik, "Bu yaklaşım küçük yırtıklarda işe yarar ancak bileğiniz sürekli şişiyorsa, bilek eklemenize dönüşü olmayan zararlar verebilirsiniz" diyor.

KARAR Uzun süreli bir tedavi ve destek kullanımı sonucunda bileğiniz hâlâ acıyor ve size güçsüz hissettiriyorsa, ameliyat olmalısınız.

OPERASYON Ameliyat olarak ligamentlerinizin bilek kemiğinize dikilmesini sağlayabilir ya da bu bölgeye kendi hamstring kasınızdan veya bir kadavradan tendon nakli yaptırabilirsiniz. Altı hafta boyunca destekle yürümeniz gerekse de, üç ila dört ay sonunda tamamen iyileşebilirsiniz.

Rotator Cuff Yırtığı

Bu kas ve tendon grubu üst kolunuzun omuz soketinizde dengeli bir şekilde kalmasını sağlar. Yaş ilerledikçe, özellikle güç gerektiren veya başınızın üzerine ağırlık kaldırdığınız hareketlerde rotator cuff güçsüzleşir ve kemikten ayrılır. Bu yuvadan ayrılma durumu sakatlık ve düşme gibi durumlarda da meydana gelebilir.

Washington Üniversitesi Tıp Merkezi'nden Ortopedi Cerrahı Dr. Jason Hsu'ya göre, omzunuzu hareket ettirdiğinizde güçsüzlük ya da ağrı hissediyorsanız, bu duyarlılığın arkasında yatan hasarlı bir rotator cuff olabilir. Bu semptomlar sadece başınızın üzerine ağırlık kaldırdığınızda olabileceği gibi, daimi olarak da sizi rahatsız edebilir.

İLK MÜDAHALE Kulağa basit gelebilir ancak sizi zorlayan hareketleri yapmak yerine fizyoterapi görebilirsiniz. Dr. Hsu, "Fizyoterapi, omzunuzun etrafındaki kasların kuvvetlenmesini sağlar ve yırtıkların iyileşmesine yardımcı olur" diyor. Öte yandan *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*'de yayımlanan bir araştırmada, rotator cuff sakatlığı yaşayan kişilerin dörtte üçünün, fizyoterapi ile ameliyat olmalarına gerek kalmaksızın iyileştiği ortaya çıktı.

KARAR Dinlenme ya da fizyoterapi işe yaramıyorsa, ameliyat olarak omuz fonksiyonlarınızı eski haline getirebilirsiniz. Genç ve aktif olmanıza rağmen ağrılarınız ve güçsüzlüğünüz devam ediyorsa ameliyat kaçınılmazdır.

OPERASYON Ortopedi cerrahı rotator cuff tendonunuzu kemiğinize diker. Rehabilitasyonda belirli bir süre harcadıktan sonra, yaklaşık altı ay gibi bir sürede eski halinize dönersiniz.

Septum Deviasyonu

Septum, burnunuzdaki hava kanallarını ortadan ikiye ayıran kemiksi ve kıkırdaksı duvardır. Bu yapı zamanla eğrilebilir veya merkezden kayabilir. Weill Cornell Tıp Fakültesi'nden KBB Uzmanı Dr. Michael Stewart, "Pek çok insanın burnunda hafif bir sapma vardır" diyor.

Plastik Cerrahi Uzmanı Dr. Justin Cohen, antrenman esnasında ya da ağzınız kapalıyken nefes almakta zorlanıyorsanız, bunun nedeninin septum deviasyonu olabileceğini söylüyor. Dr. Cohen, "Özellikle horlama gibi uyku problemleri çekmek de bu rahatsızlığın bir diğer belirtisidir" diyor. Ayrıca alerjen faktörler de septum deviasyonunu daha kötü bir hale getirebiliyor.

İLK MÜDAHALE
Dr. Cohen, reçete edilen steroidli spreylerin nazal yollarınızı açarak nefes ve horlama gibi problemleri hafifletebileceğini söylüyor.

KARAR
Tek çözümün ameliyat olmadığını söyleyen Cohen, "İnsanlarla genellikle hayat kaliteleri üzerine konuşuyorum" diyor. Cohen'e göre koşabiliyorsanız, spor yapabiliyorsanız ve çocukların parmakla gösterip güldüğü bir burnunuz yoksa, iyisiniz demektir. Fakat oksijene muhtaç bir şekilde kalkıyor veya günlük yaşantınızda zorluk çekiyorsanız, deviasyon ameliyatı olma vaktiniz gelmiş olabilir.

OPERASYON Bir KBB uzmanı veya plastik cerrahi uzmanı, burnunuzda bir yarık açarak merkezden sapmış olan septumu alır. Daha sonra septumunuzdaki katmanlar birleştirilir ve septumunuzun sabit durması için gerekirse geçici sabitleyiciler yerleştirilir. İyileşme süreciniz ise iki ila üç hafta sürer.

Ameliyat seçeneği elzem olmayabilir. Koşabiliyorsanız, spor yapabiliyorsanız, çocuklar burnunuzu parmakla gösterip gülmüyorsa, yaşayıp gidebilirsiniz.

Dijital efektler: Eric Heintz; yardımcı styling: Brian Byrne/Set in Ice

İKONLAR: MICHAEL BRANDON MYERS

Katarakt

Göz merceğinizdeki proteinler uygun şekilde sıralandığında, merceğin billur gibi parlak olduğunu söyleyen Harvard Üniversitesi'nden Göz Doktoru Dr. Stephen Foster, "Ancak yaşlanma, sakatlık ve ultraviyole ışınları bu proteinlerin yapısını bozabilir. Bu da mat, sisli ve kötü bir görüşe neden olur" diyor. Ayrıca karanlıktan çıktığınızda ve gözünüze parlak bir ışık geldiğinde de görmekte zorlanırsınız.

İLK MÜDAHALE Gözlük reçetenizi görüşünüzü düzeltecek şekilde yeniletin ve ameliyatı belirsiz bir süre zarfı boyunca erteleyin.

KARAR İşinizi yapamıyor veya karanlıkta araç sürmekte zorlanıyorsanız, ameliyat zamanı gelmiş demektir.

OPERASYON Dr. Foster, "Bir göz cerrahı birkaç dakika içinde gözünüzde küçük bir kesit açarak, göz merceğinizi akrilik bir materyalle değiştirebilir" diyor. Ameliyattan sonra ise bir süreliğine sizi cool gösterecek güneş gözlükleri takmanız gerekebilir.

Disk Hernisi

Disk hernisi (fıtık) omurgadaki yumuşak yapılı bir diskin, katı disk duvarındaki bir delikten dışarı çıkması durumudur. Bu disk sırt ağrısına veya sinirlere baskı yaptığı için bacak ağrısına neden olur.

Fıtıklı bir disk genel olarak yıpranma ve aşınma sonucu meydana gelebilir. Sırt ağrısı belirtilerinden biri olsa da, tek başına teşhis için yeterli değil. Omurgadaki sinirler vücutta her yere uzanır. Fıtıklı bir disk omurgadaki bir veya daha fazla sinire baskı uyguladığında, kalçanızda, üst bacağınızda, ayaklarınızda, baldırınızda, kollarınızda, omzunuzda ya da boynunuzda acı, karıncalanma, hissizlik veya güçsüzlük hissedersiniz.

İLK MÜDAHALE Dr. Reznik'e göre disklerdeki fıtıklar genellikle ufak çaplıdır ve vücudunuzun kendini yenileme mekanizması tarafından, müdahaleye gerek kalmadan onarılır. Belirtilere sahip bir fıtığınız varsa ve pek ağrı çekmiyorsanız, buz torbası, antienflamasyon ilaçları, fizyoterapi ile omurganızın üzerindeki baskıyı alabilirsiniz.

KARAR Eğer yerinden taşan disk sinirinize çok fazla baskı yaparsa, bu sinirin beslediği bölgede his kaybı olabilir. Dr. Reznik, "Bu gibi durumlarda ağrıdan kurtulsanız bile baskıdan etkilenen bölgedeki hissiyatı tam olarak geri kazanamayabilirsiniz" diyor. Bu nedenle uyuşukluk varsa veya bir uzvunuz (ya da kas grubunuz) diğer taraftakinden zayıfsa doktora gidin. MR ya da tomografi çektirerek omurganızda sorun olup olmadığını sorun.

OPERASYON Hastaya genel anestezi yapılır, daha sonra problemli bölgenin konumuna göre sırtta ya da boyunda ufak bir kesit açılır ve sorunlu disk parçası dikkatli bir şekilde yerinden alınır. Omurga tedavisi konusunda uzmanlaşmış ortopedi cerrahları, bazı durumlarda beyin ve sinir cerrahı uygular. Dikişler atıldıktan sonraki altı haftalık bir sürecin sonunda iyileşirsiniz.

Kasık Fıtığı

North Devon District Hastanesi'nden Cerrah Dr. David Sanders, "Karın kaslarınızdaki bir delik, abdominal duvarınız için doğal bir güçsüzlük noktası yaratabilir" diyor. Karın bölgenizde bulunan yağlar ve hatta bağırsaklar bazen bu delikten dışarı çıkabilir.

Bu rahatsızlığı yaşayan 44 yaşındaki Adam Gerber, "İlk olarak belimin hemen altında, hassas bir sancı hissettim" diyor.

Siz de kasık bölgenizde bu tarz bir tümsek fark ederseniz, sık rastlanan fıtıklardan biri olan kasık fıtığına sahip olabilirsiniz. Özellikle öksürdüğünüzde, eğildiğinizde ve ağır bir şeyler kaldırdığınızda çektiğiniz acı artar.

İLK MÜDAHALE Dr. Sanders'a göre, fıtık çoğu zaman hayat şartlarını zora sokmaz. Bu problem sizi rahatsız etmiyorsa ve yumru ortadan kayboluyorsa, çoğu zaman bir şey yapmanıza gerek kalmaz. Ancak birçok insan bu sürecin sonucunda ameliyat olur.

KARAR Dr. Sanders, fıtıkların büyüdüğünü ve genellikle acı verici olduğunu söylüyor. Acıyla yaşamaya ne kadar istekli olabilirsiniz ki? Fıtığın karıncalanır gibi ağrıması yürüyüşünü zorlaştırdığı zaman Gerber de bıçak altına yatmaya karar verdi. Şimdi ise öğle arasında yaptığı günlük 15K koşularına devam ediyor. Fıtık belirli bir noktadan sonra deliğe sıkışır ve bağırsak yetmezliğine neden olur. Ayrıca bu fıtık kan dolaşımını da olumsuz etkiler. Teşhis koymakta gecikirseniz bu durum hayati tehlike dahi yaratabilir.

OPERASYON Dr. Sanders, iyi bir cerrahın deliğin üzerine ağ parçası dikebileceğini söylüyor. Bu parça tıpkı bir iskele görevi görerek kendi dokularınızın bu bölge üzerinde büyümesini sağlar ve zayıflamış bölgeyi herhangi bir dokuya zarar vermeden onarır. İşinize 1-2 hafta içinde geri dönebilir ve altı hafta içinde ağır nesneleri kaldırmaya başlayabilirsiniz.

Diz Problemi

İleride protez diz ameliyatına ihtiyaç duyabileceğinizi gösteren işaretlerin başında, özellikle koşu gibi yüksek darbe etkili sporlar sonucu meydana gelen, aktiviteye bağlı şişliklerin olduğunu söyleyen Dr. Werner, "Otururken, ayağa kalkarken ve merdiven çıkarken meydana gelen şişkinlik eklem iltihabının erken habercisidir" diyor.

İLK MÜDAHALE Dr. Werner, verebileceği en iyi tavsiyenin kilo vermek olduğunu söylüyor. Zira ayağınız yere her vurduğunda dizinize vücut ağırlığınızın 3 ila 8 katı ağırlık biner. Bu yüzden vereceğiniz her bir kilo altın değerinde. Öte yandan fizyoterapi ve antienflamasyon iğneleri de yardımcı olabilir. Direnç antrenmanları ise bir diğer seçeneğiniz.

KARAR Bu ameliyatın yürüyüş yapan ve golf oynayan kişiler için gerekli olmadığını söyleyen Dr. Werner, "Protez diz ameliyatı olması gereken kişiler, dizini tamamen düzleştiremeyen ve tamamen bükemeyen, diz deformasyonu yaşayan kişilerdir" diyor. Dizinizde eğrilik, şişlik ya da hareket kaybı varsa hiç beklemeyin. Ameliyattan önce ne kadar mobilite kaybı yaşarsanız, ameliyattan sonra bu mobiliteyi geri kazanmanız da o kadar zorlaşır.

OPERASYON Ameliyat olduğunuzda üst bacak kemiğinizin en alt bölümüyle kaval kemiğinizin en üst bölümüne metal başlıklar yerleştirilir. Ardından akıcı hareketler yapmanıza müsaade eden plastik yapıda bir diz takılır. Ameliyat günü yürümeye başlasanız da tamamen iyileşebilmek için birkaç ay fizik tedavi görmeniz gerekebilir.

ÖMÜR

Kusursuz bir fizik ve mükemmel bir sağlık; kim istemez ki? Askeri disiplinle antrenmanlar yapmadan da mümkün. Yeter ki yaşam boyu fit kalmanın beş temel şartını uygulayın.

Yazı: Antrenör Andrew Heffernan | Derleyen: Uğur Mutlu | Fotoğraflar: Ture Lillegraven

BOYU
GÜÇLÜ

SEKİZ TORUNU OLAN 55 YAŞINDA BİR ADAM, 4,5 METRE YÜKSEKLİKTEKİ BİR ÇİFT ELASTİK HALATA ASILI VAZİYETTE, 2 METRE UZAKLIKTAKİ BİR BORUYA ATLAMAYA HAZIRLANIYOR.

Bu sahne, geçen yıl düzenlenen *American Ninja Warrior*'ın Oklahoma City finalinde gerçekleşti. Tavşan Yolu'ndaki engelleri aşan Jon "Rockman" Stewart'ın aynı zamanda yarı yaşındaki yarışmacıları da geride bırakması gerekiyordu. 65 kiloluk Stewart, zayıf vücudunu havaya savuruyor, yüzüyor, kirişlerin üzerine tutunuyor, salıncakta sallanıyor ve ağırlık kaldırıyordu.

İnşaat müdürü olan bu adamın televizyon ekranında sergilediği maharetleri, görenleri hayrete düşürüyordu.

Steward'ın fitness seviyesi doğallıktan geliyordu. Stewart, "Idaho'da küçük bir çocukken ailemizin çiftliğinde çalıştım ve merkez bölgemi güçlendirdim" diyor. Sağlam üst vücudu ve bacakları ise 20 yıllık sarp kayalık tırmanışlarının ve dağ bisikleti gezilerinin eseriydi. Yani Steward bu etkili fiziği ve atletik performansını aslında doğrudan hedeflemeden elde etmişti. Ancak yalnız da değildi. Lift adlı kitabın yazarı Daniel Kunitz, "İnsanlar günümüzde fitness'a çok farklı alanlardan yaklaşıyor" diyor. İnternette yayınlanan videolar fitness camiasını birbiriyle bütünleştirerek insanları heyecanlandırmış durumda. CrossFit tutkunları parkur ve MMA antrenmanları yapmaya başlamışken, uzun mesafe koşucuları ve triatletler ise halter kaldırma telaşına düşmüş durumda.

Bulduğu her şeyi okuyan bu yeni yaklaşım, istenilen vücuda giden yolda eksik olan unsurun genellikle gerekli egzersizleri yapmamak olduğunu öne sürüyor. Ancak birçoğumuz parçalı karın ve heybetli göğüs kaslarına giden yolda en önemli şeylerden biri olan eğlenebilmenin önemini unutmuş durumdayız.

Muhtemelen size istediğiniz vücuda sahip olacağınız ve bunu başarırken laboratuvar deneği gibi zorunluluklarla uğraşmayacağınız bir plan olduğunu söylesek, hemen kabul ederdiniz. Hem ilginç hem de etkili olan bu plan, beyninizi de biceps kaslarınız kadar çalıştıracak. Ömür boyu fit kalmanın sırlarını sizlere sunmaktan onur duyarız.

1 GÖRÜNÜŞÜNÜZ KONUSUNDA TAKINTILI OLMAYIN

Bundan 40 yıl önce, *Pumping Iron* filminin vizyonda döndüğü zamanlarda fitness demek, Speedo'nun içinde nasıl gözüktüğünüzden ibaretti. Devasa biceps kaslarınız ve tek haneli yağ oranınız yoksa, kendinize fit diyemezdiniz.

Kunitz'e göre günümüzdeki insanlar ise belirgin hatları olan yağsız bir vücuda sahip olmanın zor olduğunu ve birkaç yıla mal olacağını biliyor. NCAA tarafından yapılan son araştırma da, tek haneli vücut yağ oranına sahip kişilerin oldukça azınlıkta olduğunu ve bu oranın elit sporcular için bile çok büyük bir şey olduğunu söylüyor. Örnek olarak 2006-2013 yıllarında Amerikan Futbol Ligi sporcularının yağ oranının ortalama 12 olduğunu söyleyebiliriz. Düşük yağ oranı ve yüksek kas kütlesine sahip olmak (takviye reklamlarında gördüğünüz tarzda) yoğun bir yaşam süren insanlar için zor olduğu gibi, aynı zamanda atletizm için pek de gerekli değil.

Bu nedenle aynaya bakmak yerine performansınıza odaklanın. İlk olarak bir adet barfiks çekmeye, ardından bu sayıyı beşe kadar çıkarmaya özen gösterin. 5K'yı önce 21 dakikada, ardından 19 dakikada tamamlamaya çalışın. Bununla birlikte kaya tırmanış mesafenizi de artırın.

Performans İçin Çalışın

42 yaşındaki öğretmen Scott Ferrara, fitness yolculuğunu şu şekilde anlatıyor: "20'li yaşlarımdaki amacım olabildiğince iri olmaktı. Sürekli ağrılarım oluyordu. Günde yaklaşık 10 tavuk göğsü yiyordum. Eğlenceli günler değildi." Nihayetinde Ferrara da fitness anlayışını değiştirdi. Olimpik mesafeli bir triatlonu tamamladı ve ülkesinin batı sahilindeki birçok engelli yarışa katıldı. Ferrara artık biceps kasının çapından ziyade, yarışları bitirme süresine odaklanıyor ve sınırlarına saygı duyuyor. Ferrara, "Belirli bir günde ilk olarak vücudumun ne istediğine bakıyorum" diyor.

İşin ironik yanı, Ferrara performans antrenmanlarına yöneldikten sonra, ağırlık çalıştığı günlerden daha iyi bir görünüme kavuştu. *Starting Strength* kitabının yazarı Mark Rippetoe, "Estetik bir vücuda sahip olmak için yapılması gereken en iyi şey performans antrenmanlarıdır. İyi bir vücut fonksiyonellikle birlikte gelir" diyor.

2 GÜNLERİ BOŞ GEÇMEYİN

İnsanlar atalarımıza benzediğimiz için kalıplaşmış yaklaşımların işe yaradığına inanır. Bunun gerçeği yansıtmadığını öne süren Harvard Üniversitesi'nden biyolog Daniel Lieberman, "Önceden belirtilmiş fitness ve beslenme programlarının atalarımız tarafından düzenlendiğini ve mantıksal sorunları olduğunu söyleyebilirim. O günden bugüne dövüşler, yalanlar, anksiyeteler, yaşamlar ve ölümler çok değişti" diyor.

Aslında bilim daha sağlıklı, kuvvetli ve fit olmanız için düzenli bir plan uygulamanız gerektiğini söylemekte. ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC), haftada 150 dakikalık orta yoğunluktaki aerobik çalışmalarının, haftada iki kez yapılan kas kuvvetlendirme çalışmalarıyla desteklenmesini öneriyor.

Bu program çok zorlayıcı olmasa da, CDC'ye göre erkeklerin yüzde 76'sı bunu yapamıyor. Üstelik bu "orta yoğunluktaki" egzersizlerin jogging'ten yogaya, hatta karma dövüş sanatlarından kaya tırmanışına kadar geniş bir yelpazesi olmasına ve bu aktivitelerin sporcular için nispeten kolay olmasına karşın. Tempolu yürümenin bile sağlığınıza birçok katkısı olduğunu söyleyen Yale Üniversitesi öğretim üyesi Dr. David Katz, en iyi egzersizin insanların "yaptığı" egzersizler olduğunu belirtiyor.

Sadeliğe ve Erişilebilirliğe Önem Verin

Her gün bir şeyler yapmaya çalışın. Bu aslında o kadar kolay bir şey olmasa da, 29 yaşındaki belgesel film yapımcısı George Kunhardt bunu öğrenmesi gerekenden daha geç öğrenenlerden. "Lise yıllarında sporcuydum ancak üniversiteye gidince hayatıma partiler girdi" diyor. Bu süreçte kariyerinde de belirli adımlar atan Kunhardt, ideal kilosunda olmasına rağmen düşük bir kas oranına sahipti.

Kunhardt daha sonra iş yerine yakın olan bir CrossFit salonu keşfetti. Sadelik ve erişilebilirlik onun bu tercihindeki en büyük etkendi. Box'a yürüyerek gidebiliyordu ve içeri girdiğinde kara tahtada yazan antrenmanı yapıyordu. Artık altı gün antrenman yapan Kunhardt, kas kütlesini artırmıştı ve 40 tekrarlık setlerle barfiks çekiyordu. Kunhardt, CrossFit ile birlikte içindeki fitness sevgisini ve rekabetçi ruhunu tekrar hatırladı: "En iyi stres atma yöntemim spor. Spor salonundayken en mutlu dakikalarımı yaşıyorum."

Dr. Katz'a göre, sizler de bu şekilde günde 30-45 dakika spor yapabilir ve sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz. Bu sayede yaşam kaliteniz ve süreniz de uzar. Elbette ki buna ek olarak antrenmanlarınızda stratejik yoğunluk değişiklikleri yapmak da aldığınız sonuçlara etki edecektir. İşte bu nedenle üçüncü kuralımız geliyor.

3 EGZERSİZ DEĞİL, ANTRENMAN YAPIN

Bir kuvvet antrenörüne göre, egzersiz ve antrenman arasındaki fark dağlar kadar. Egzersizin iyi hissetmenizi sağlayan günlük bir aktivite olduğunu söyleyen Rippetoe, "Antrenman ise bir amaca ulaşmak adına yaptığınız planlı bir süreçtir" diyor.

Ayrıca spor salonuna giden birçok kişinin egzersiz yaptığını söylüyor. Bu kişiler pazartesi günü göğüs ve triceps çalışıyor, salı günü birkaç kilometre koşuyor ve çarşamba günü basketbol oynuyor. Bu aktiviteler birbiriyle pek ilgili olmadığından, gelişim süreci de yavaş işliyor. Elbette hiçbir şey yapamamaktansa her şeyi yapmak daha iyi. Fakat herhangi bir aktivitede performansınızı artırmak istiyorsanız, bu aktiviteyi devamlı olarak yapabileceğiniz bir programa ihtiyacınız var. Kaslarının karışıklık yaşamasını istemediğini söyleyen Rippetoe, "Onlar da benim adapte olmak istediğim branşa adapte olmalı" diyor.

Çoklu Hedefler Belirleyin

Sonuç veren egzersiz rutinleri birçok farklı hedefle (gerek uzun, gerek kısa vadeli) bezelidir ve her bir antrenman, birbirinden ayrı olarak aşama kat etmenizi sağlar. Bu antrenman programları genellikle geniş bir bakış açısı ister.

Complete Human Performance'ın antrenörü Alex Viada, "Hedefinizin 10K koşmak olduğunu düşünelim. Bu hedefinizi tamamlamanız için önce beş farklı engeli aşmanız gerekiyor" diyor. Yarış temponuz hakkında planlar yapmadan önce mobilitenizi ve vücut kompozisyonunuzu değerlendirmeniz gerekir. Viada'ya göre gidecek uzun bir yolunuz varsa bile, kendinize bu hedefe yaklaşmak için ne yapabileceğinizi ve bu hedefe ulaşmayı neyin kolaylaştıracağını sormalısınız. Ardından bu hedef doğrultusunda düzenli olarak çalışmalısınız.

Neye İhtiyacınız Var?

Hangi antrenmanları yapacağınız konusunda kafa karışıklığı mı yaşıyorsunuz? Cooper Enstitüsü tarafından belirlenen bu standartlarla yaşınıza göre dört ölçüt belirlenmiş durumda. Bu dört testin sonucunda yakaladığınız oran yüzde 95 ise, kendinizi elit sporcu kategorisine dâhil edebilirsiniz. Sonucunuz yüzde 80 ise fit olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Ancak yüzde 50'nin altındaysanız belirli alanlarda kendinizi geliştirmeniz gerekiyor.

- %50 (ortalama)
- %80 (%20'lik dilim)
- %95 (%5'lik dilim)

ARADIĞINIZ SİHİRLİ DOKUNUŞ DEVAMLILIKTA GİZLİ.

Dikey sıçrayışınızın iyi olması, tip 2 kaslarınızın kuvvetli olduğuna delalettir.

4 DEĞİŞİKLİKLER YAPIN

Spina, beyzboldan basketbola, yüzmeden atletizm branşlarına kadar tüm sporların insan yapımı olduğunu söylüyor. İlaveten bu sporların birçoğu insan vücudunda asimetrik etkiler yaratıyor. Örneğin tenis ve squash sporlarında tek bir kolunuz ve omzunuz çalışırken, diğer kolunuz olayın dışında kalıyor. Yüzmek vücudunuzun üst bölümünü alt bölümünden daha çok çalıştırırken, koşu ve bisiklette ise tam tersi oluyor. Üstelik aldığınız potansiyel hasar dizleriniz ve ayak bileklerinizle kısıtlı kalmıyor. *Journal of Applied Physiology*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, uzun süre koşan koşucuların kalp kapakçıkları daha fazla risk teşkil ediyor.

Programınızda her spora yer verebilirsiniz ama yine de yıl boyunca tek bir spora veya aktiviteye ağırlık verin. Bu ağırlığı verirken de dinlenmeyi ihmal etmeyin çünkü yeterli arayı vermemek, toparlanmanızın önüne geçerek sakatlanmanıza neden olabilir.

Çoğumuz için ideal plan, üç hafta çalışıp bir hafta dinlenmektir. Seçtiğiniz aktivitede iş yükünüzü ilk üç hafta boyunca kademeli olarak artırın. Kuvvet antrenmanlarınızda daha fazla set, tekrar ve ağırlıkla çalışmayı deneyin. Bisikletçi ya da koşucuysanız mesafenizi ve hızınızı artırmaya çalışın. Tırmanışçıysanız da yüksekliği, zorluğu ve hızınızı geliştirin. Sonra temponuzu bir hafta boyunca hafifletin. Ardından farklı mikro hedeflere yönelin.

HIIT Yapın

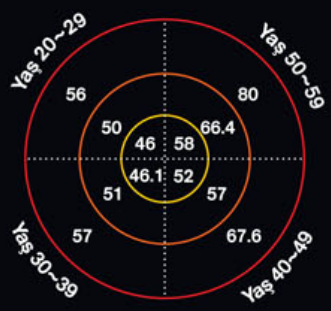
Eski bir profesyonel triatlet olan Matt Dixon, "Koşucuysanız tepe koşuları, hız çalışmaları ya da pist koşuları ve dayanıklılık antrenmanlarından oluşan bir program belirleyin" diyor ve ekliyor: "Çalışmalarınızdaki ufak bir uyarıcılık farkı bile rastgele çalışmaktan çok daha iyi sonuçlara ulaşmanızı sağlar."

Yapılan birçok araştırma, çoğu insanın en çok verim aldığı egzersiz türünün yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar (HIIT) olduğunu söylüyor. Bu antrenman sistemi, birkaç tekrar şeklinde kısa süreli yoğun eforlarla (örneğin 30 sn 8 tur bisiklet sprinti) düşük yoğunluklu dinlenme periyotlarından (90 sn yavaş pedal çevirme) oluşur.

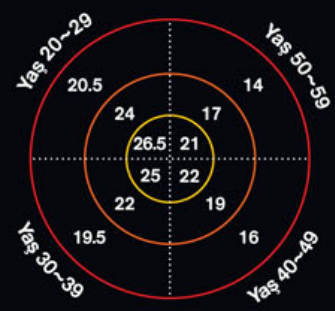
HIIT antrenmanlarının uzun süreli durağan tempolu kardiyo antrenmanlarına göre daha fazla avantajının olduğu, bilimsel araştırmalarca kanıtlandı. HIIT kısa süreli ve adapte olunabilir olmasının yanı sıra, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinizi aynı anda çalıştırarak etkili bir şekilde yağ yakmanızı sağlıyor. Üstelik çoğu insan geleneksel kardiyoya göre daha eğlenceli buluyor. 2011'de yapılan bir araştırmada, haftada üç kez 20 dk HIIT yapan katılımcıların vücut kompozisyonu, metabolizma ve kardiyovasküler fitness seviyelerinin geliştiği görüldü.

Peki bu sistemin bir dezavantajı var mı? Var, özellikle çok sert ve hızlı (yüksek darbe etkisi olan sprintler gibi) çalıştığınız zamanlarda. Yorgunluktan ve sakatlıktan kaçınmak için haftada bir kez vücut ağırlığı egzersizleri yapabilirsiniz. Squat, pushup ve stepup egzersizleri (5-10 tur olarak, 30 sn aktif, 30 sn pasif, ardından 2 dk dinlenme şeklinde) işe yarar. Bir sonraki gün 50 m yüzme sprintleri yapabilir (her bir tekrarın ardından kendinize yeterli dinlenme süresi tanıyarak 10 tekrar şeklinde), diğer bir gün çim zeminde tepe koşuları (her bir tekrarın ardından yokuş aşağı inerek toparlanacağınız 10 tur şeklinde) yapabilirsiniz. Sıkılıyor ya da ağrı mı çekiyorsunuz? Öyleyse antrenman sürelerinizi kısaltın ya da dinlenme sürelerinizde mobilite egzersizleri yapın.

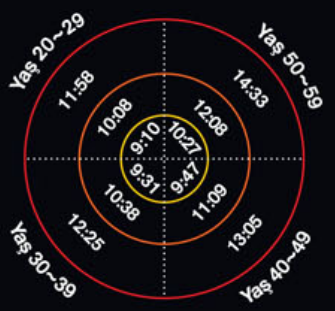
HIZ
300 m Koşu (Saniye bazında)



GÜÇ
Dikey Sıçrama (İnç bazında)



DAYANIKLILIK
3K Koşu (Dakika bazında)



5 VÜCUDUNUZU DİNLEYİN

60 yaşındaki öğretim görevlisi John Sort, iki yıl önce kendini çok fazla hırpalıyordu. Hafta sonlarında 90 delikli golf oynuyor, sokakta basketbol maçları yapıyor ve 20 kiloluk bir ağırlık yeleğiyle setlerce burpee yapıyordu.

Sayısız akupunktur ve antienflamasyon iğnesinden sonra aklını başına toplamıştı. "50'li yaşların sonlarına doğru kendinizi yeteri kadar zorlamamakla çok zorlamamak arasındaki ince çizgiyi bulmalısınız" diyor. Ağırlık yeleğiyle yaptığı burpee'leri bırakarak antrenörle çalışmaya başlayan Short, koşu yerine rucking (ağırlık yeleğiyle yürüme) yapmaya başladı. Şu sıralarda hiçbir sakatlık derdi yok, Spartan yarışında ise ilk 10'a girdi. "Benim yaşımda çok adam sakatlanır ve nasıl iyileşeceğini bilemez" diyor. Bunun çözümü ise pes etmek değil, antrenman rutininizin ayarlarını değiştirmektir. Egzersiz doza bağlı bir olgudur ve vücudunuz sadece yeteri kadar egzersiz yaptığında gelişir.

Ayarlarınızı Değiştirin

Peki doğru tonu nasıl bulacaksınız? Öncelikle antrenmanlarınızın size kendinizi iyi hissettirdiğinden emin olmalısınız. Yapılan son araştırmalara göre, ağırlıkları doğru formda bir tekrar daha çıkaramayacak bilinçli bir yorgunluğa dek kaldırmak, kas gelişimi hususunda kaldırdığınız ağırlıktan ve tekrar sayınızdan daha etkili bir faktör. Çalışmaların yapıldığı McMaster Üniversitesi'nin araştırma grubundan Stuart Phillips, "Kaslarınız yorulana dek çalıştığınız sürece 60 kiloyla 25 tekrar ya da 125 kiloyla 8 tekrar yapmanızın önemi yoktur" diyor. Yani etkili bir şekilde çalışmak, kaldırdığınız ağırlık fark etmeksizin gelişim sürecinizi hızlandıracaktır.

Herhangi bir antrenmanda ya da aktivitede sınırınıza ulaşıp ulaşmadığınız öğrenmek için parmaklara dokunma testini de uygulayabilirsiniz. Antrenmandan önce ve set aralarında (sprint aralarında, tenis setleri arasında) öne doğru eğilerek ayak parmaklarınıza dokunun. Kuvvet antrenörü David Dellanave, "Yaptığınız harekette sorun yaşamıyorsanız, geliştireceğiniz hareket açıklığınızı bulacaksınız demektir" diyor. Kendinizi daha gevşek ve daha uzağa uzanabilecek gibi hissediyorsanız, vücudunuz size yeşil ışık yakıyor demektir. Aksi durumda gergin hissederseniz (yeteri kadar öne eğilemediğinizde) yaptığınız egzersizi değiştirin ya da havlunuzu alarak soyunma odasına gidin.

Son 1-2 seti bırakmak ihanet gibi geliyorsa, Dellanave'e kulak verin: "Yarışmalara katılan bir sporcu değilseniz, herhangi bir antrenmanda herhangi bir egzersizi tamamlamak zorunda değilsiniz."

Son göreviniz ise verdiğimiz bu kuralları uygulayarak kusursuz antrenman planınızı oluşturmak. Öncelikle sürekliliği sağlayın (Kural 2). Daha sonra antrenmanlarınızın dozunu ayarlayın (Kural 4). Aktivitelerinizi değişken yoğunluklarda yapın: Örneğin iki üç gün yüksek yoğunluklu aktiviteleri tercih edin (sprint, ağırlık kaldırma, tırmanma ve vücut ağırlığıyla yapılan istasyon çalışmaları gibi), diğer iki üç günde ise nispeten daha düşük yoğunluklu olan hiking, jogging ya da bisiklet gibi egzersizleri yapın. Mesafeleriniz, kaldırdığınız ağırlıklar ve tekrar sayılarınız gibi belirli ölçüleri takip ederek gelişiminizi gözlemleyin (Kural 1 ve 3). Daha sonra bu istatistiklere bakarak kendinizi daha fazla zorlamanız mı, yoksa eve gitmeniz mi gerektiğini öğrenin (Kural 5).

Son olarak, nasıl olursa olsun, yaptığınız antrenmanlarda eğlenin. Arkadaşlarınızla sokakta basketbol oynayın, çocuğunuzla top oynayın ve parklardaki barlarda çeşitli egzersizler yapın. Sevdiğiniz bir şeyi yapmanızı ve buna devam etmenizi söyleyen Steward, "Antrenman yaparken yüzünüz gülmüyorsa, bir şeyleri yanlış yapıyorsunuz demektir" diyor.

FORD EDGE İLE BATI KARADENİZ'İN SINIRLARINDA

Ormanları, şelaleleri ve vadileriyle içinde envaiçeşit renk barındıran bir yol öyküsü. Yazı: Koray Muratoğlu

Bu yol hikâyesini okuduğunuzda muhtemelen keşfetmeye, tanımaya, gezmeye görmeye dair güzel bir tat kalacak damağınızda. Amacımız bu hiç şüphesiz. Lakin itiraf etmeliyim ki, benim bu road trip sonrasında duygu ve anı kilerimde kalan hoş sedaların yanında, üç kere dahi okusanız sizinki ziyadesiyle eksik kalır. O yüzden bu reçeteyi rehber edinin, bu yollardan ve coğrafyadan geçin. O zaman, bir hafta önce geçtiğim Sinop'un turuncuya çalan sarı ormanlarının, Valla Kanyonu'nun derin yollarının, Ilıca Şelalesi'nin serinliğinin, İnebolu'nun dar sokaklarının mutlu ve huzurlu hatıralarını şu an bile şiddetli bir şekilde hissedebildiğimi anlayacaksınız. Bir de Kastamonu'nun pastırması var ki, ona tekrar geleceğiz.

FOTOĞRAFLAR: ENGİN IRIZ

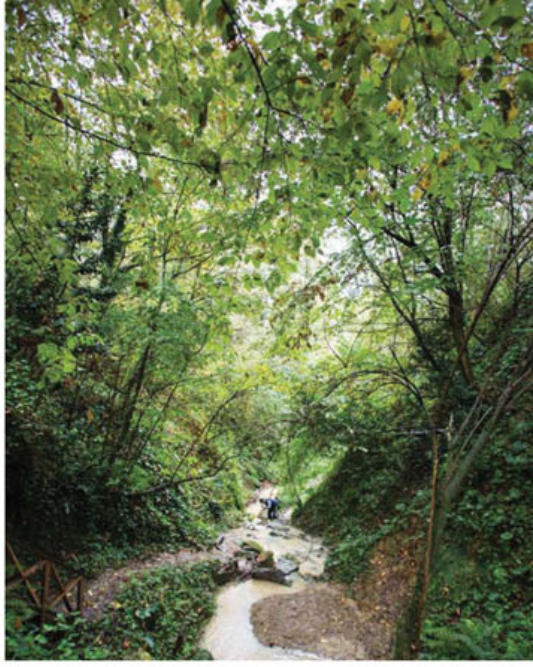
Şimdi haritaya, fotoğraflara bakıyorum, geçtiğim yollara şehirlere... Garip denemez ama anlaması güç, bir o kadar da güzel bir duygu hâli kaplıyor. Sanki o geçtiğim yerler, yollar ve konakladığım şehirler ilk defa gördüğüm değil de derin bağlarım olan yerlermiş gibi. Azdavay, o küçücük şehir sanki üç yıl görev yapıp kadim insanlar tanıyıp, doğanın Ayvazovski'ye verdiği ilhamı bulduğum yermiş gibi. Abartılı gelebilir, söyleyince bana bile fazla vurgulu geliyor ama samimiyetle söylüyorum, öyle. Bu sizinle paylaştığımız üçüncü yol hikâyesi. Hepsinde geri dönüp baktığımda bu ruh hâline bürünüyorum. Elbette durumdan çok da memnunum.

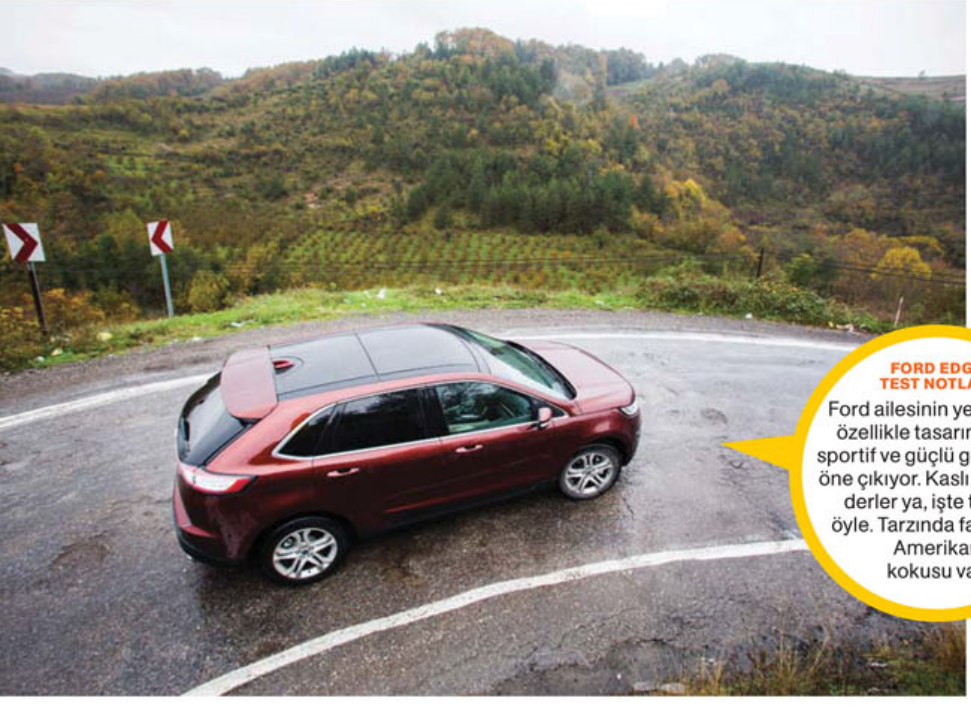
Bu seferki yol haritamız tahmin ettiğiniz üzere Karadeniz. Ama hep o öne çıkarılan, dağları, yaylaları, ormanları methedilen, ki fazlasıyla hak ediyor, Doğu Karadeniz değil. Daha yakın olan Batı Karadeniz. Nevi şahsına münhasır doğası ve kokusuyla hem batının uysallığını, hem doğunun cengaver ruhunu bir arada barındıran Batı Karadeniz...

Gelelim yol arkadaşıma: Uzak kıta Amerika'nın popüler SUV araçlarından biri Ford Edge. Ford Edge geçtiğimiz ay itibarıyla ülkemizde de Premium SUV sevenlerin beğenisine sunuldu. Aracımız sürekli dört çeker, 2.0 lt 210 hp'lik güçte çift turbo dizel makinaya sahip. Amerika'nın uzun ve düz yollarında rüştünü ispat etmiş Edge ile Batı Karadeniz'in sınırlarını keşfetmeye başlayabiliriz.

Sakarya-Karasu-Ereğli

Aslında bizim için seyahat Sakarya'dan başlayacak. Oraya kadar Gebze-İzmit-Sapanca hattı bağlantı yolumuz oluyor. Otobanda trafiği atlattıktan sonra yaklaşık bir saat 15 dk gibi bir sürede Sakarya çıkışından çıkıyoruz. Ben basitçe Sakarya'dan başlıyoruz dedim ama Karadeniz kıyısına vardığımız Karasu aslında ana planımızın başlangıç karargahı. Zaten Sakarya'dan Karasu yaklaşık 50 km. Bu kısmın Sakarya'ya yakın yarıdan biraz az kısmı, esasında sanayi tipi, bitmeyen küçük yerleşim birimleri ve fabrikaların bulunduğu pek de keyifli denemeyecek bir yol. Ancak kısa bir süre sonra civardan Karadeniz'in "Hoş geldin" nidalarını almaya başlıyorsunuz. Yeşillik özellikle sağ taraftan ben diyeyim Quaresma'nın, siz deyin Lens'in veya Bruma'nın kanat bindirmelerine nispet yaparcasına geliyor. Bu arada nasıl bir yağmur var anlatamam, Ford Edge'nin silecekleri yetişmiyor desem yeridir. Yani iyi ki Karadeniz'e gidiyoruz! Yumuşak bir geçişle Karasu'ya varıyoruz, buradan sonra hedefimiz hırçın Karadeniz'i solumuza alarak Akçakoca'ya doğru ilerlemek. Ama Karasu'ya gelince Acarlar Longozu'nu görmeden geçmek olmaz. O nedenle 10 km kadar terse, batı yönüne gidip longoza giriyorum. "Longoz nedir?" diye google'lama ihtiyacı hissedenleri zahmetten kurtarayım: Longozun diğer adı subasar ormanı. Yani mevsimlik yağışların da etkisiyle sular altında kalan ormanlık alan kısaca. Etkileyici epik görüntüye sahip bir





FORD EDGE TEST NOTLARI

Ford ailesinin yeni üyesi, özellikle tasarımındaki sportif ve güçlü görünümle öne çıkıyor. Kaslı görünüm derler ya, işte tam da öyle. Tarzında fazlasıyla Amerikan kokusu var.

TAHİRLİ ŞELALESİ

Karasu ve Melenağzı'nı geçip 10 km kadar gittikten sonra sağ tarafta kahverengi Tahirli Şelalesi tabelasını görüyorsunuz. Buradan da içeri girince birkaç km asfalt devam eden yol stabilize yola dönüyor. Ama merak etmeyin, bu yolu aşmak için Ford Edge türevi bir yüksek araca ihtiyacınız yok, gayet aşılabilir bir yol. 3-4 km sonra ise yol bitiyor ve ben oradayken kapalı olan ama yazın güzel olacağını tahmin ettiğim bir bahçeli lokantanın yanından yürümeye başlıyorsunuz. Aslında dört kademeli, küçük çaplı bir su. Fakat oraya varana kadar olan yürüyüş yolu, dar ve sık bitki ve ağaç dokusunun sizi sardığı çok keyifli bir parkur. Toplamda girip çıkmanız bir saatinizi alır.

ÇAPA BALIK – AKÇAKOCA

"Balık tavuk kelle, bunlar yenir elle!" Doğru söyledim değil mi? Neden böyle başladığıma gelince, Akçakoca'nın en güzel balık lokantalarından Çapa'da yemeye elle başladık da, sonra sahiden parmaklarımı da yiyeceğim sandım. Nasıl bir mezgit, palamut, barbun ve hamsi ziyafetiydi anlatamam. Taptaze Karadeniz balıkları usta ellerden çıkınca böyle oluyor. Bana güvenin, kaçırmayın.

FORD EDGE TEST NOTLARI

Uzun rota boyunca genel yakıt ortalamam 6,8-6,9 lt oldu. Zaman zaman tırmanma yaptığımız bölümlerde 7,6 lt de gördüm.

Doğayı, yeni yolları keşfetmenin üzerimdeki etkisi görüldüğü gibidir...

tabiat alanı. Acarlar Longozu Türkiye'nin tek parça halinde en büyük longozu. Trakya'daki İğneada Longozu aslında toplam alan olarak daha büyük ama parça parça. Longoza vardığımızda ise pek fazla hareket yok. Malum mevsim nedeniyle gelen giden az. Ama ben sakinliğe spor müsabakaları hariç her alanda razıyım. Ana akarsu yanında ahşaptan yürüme yolları üzerinden civarı gezebiliyorsunuz. Binbir çeşit bitkiler nefis bir armonik görsellik yaratıyor. Fotoğraf tutkunları için biçilmiş kaftan. Denize ortalama 700 m uzaklıkta. Plajdan yürüyerek bir anda bambaşka bir doğa formunun içine dalabiliyorsun. İstanbul'a yakınlığıyla günübirlik bile gidilebilecek bir yer.

Tekrar yola koyularak Karasu'ya doğru devam ediyorum. Akçakoca'ya 45 km kadar yolum var. Yağmurlu havada biraz melankolik bir sahil yolu gidiyorum. Solumda sarı ince kumdan kesintisiz uzanan kumsal Melenağzı'na kadar bana eşlik ediyor. Bir ara durup plaja iniyorum. Haşin çocuk Karadeniz ardı arkası kesilmeyen dalgalar sayesinde kumsal ile arasına beyaz, geniş bir köpük örtüsü çekmiş. Oturup kulaklığımı takıp uzun uzun izleyebilirim ama bu gizem adamı pozlarından hiç haz duymam. Gerçi çevremde bana bu yakıştırmayı yapacak bir ahali de yok, o nedenle dert değil. Ama zaman derdim var, o yüzden kulaklık çantadan çıkmıyor. Melenağzı, Melen Çayı'nın Karadeniz'le buluştuğu yer. Devasa bir fotoğraf yok ama güzel bir sahil kasabası. Yazın çayda teknelerle kısa turlar yapılıyormuş, güzel olabilir. Burayı çıktıktan sonra yol ilk defa denizden kopuyor ve yol karakteri de daralıp gidiş gelişe dönüyor. Sık virajlı tırmanıp inen, hayal ettiğim Karadeniz yollarını tam anlamıyla hissettiren şekle bürünüyor. İki tarafın da yeşillikle kuşatıldığında "İşte bu!" demeye başlıyorsun. Ancak uzatmadan söyleyeyim, bu aslında bir ön gösterim. 15 km sürüyor ve yine sahile yaklaşıp geniş yola çıkıyorsun. Bu periyotta mutlaka görmeniz gereken yer Tahirli Şelalesi.

Geldik ilk gün rotasının sahildeki ilk büyük yerleşim yeri olan Akçakoca'ya. Yapılaşma olarak sahil felsefesini bozmamış derli toplu, sempatik bir yer. Merkez ve civarında birçok kumsalı var. Aslında ciddi turizm potansiyeli taşıyor. Şehre zaman ayırırsanız Ceneviz Kalesi, Fakıllı Mağarası, farklı şelale ve kumsallar görülecek yerler arasında. Ama olmazsa olmaz şey tartışmasız şu ki, Akçakoca'dan taze, işi bilen ellerden çıkma balıklar yemek.

Şimdi hedefimiz Ereğli, 40 küsur km yol aldıktan sonra Ereğli'ye varacağım. Bu sektör de yine geniş, güzel, duble bir yol. Sol tarafta Karadeniz sizi hiç yalnız bırakmadan ilerliyorsunuz. Alaplı'yı geçtikten sonra yolun da uygunluğuna göre ortalama yarım saat içinde Herakles'in şehri Ereğli'ye varıyorum. Merkeze yaklaşırken kent liman ve gemiler şehri olduğunu irili ufaklı tersanelerle belli ediyor. Sol tarafta karaya çıkmış gemiler mahsun ama kudretli duruşlarıyla bir anda ilginizi çekiyor. Aslında Ereğli ilk günkü rotanın son ayağı olmayacaktı, planlarım o şekilde değildi. Ancak hava şartları ve biraz da zamanı verimli kullanamamış olmamdan dolayı kalan yolu gece geçmek istemedim ve ilk akşam kafayı yastığa Ereğli'de koymaya karar verdim. Karadeniz'in insanıyla, modern kimliğiyle ve elbette Erdemir'iyle popüler ilçesinde biraz vakit geçirdik. Eğer fırsat bulursanız şehre hâkim tepelerden birine çıkıp etkileyici liman, deniz ve şehir manzarasının tadına bakın. Yarın, toplam rotamızın en alternatif yollarından birine giriş yapacağız.

FORD EDGE TEST NOTLARI

Edge 2.0 lt çift turbo dizel bir makinaya sahip. Bu makina 210 beygir güç üretiyor. Bu güçle performans açısından fazlasıyla yeterli. Özellikle alt devirlerdeki canlılık ve gaz pedalındaki tepkilerinin canlılığı çok başarılı.

FORD EDGE TEST NOTLARI

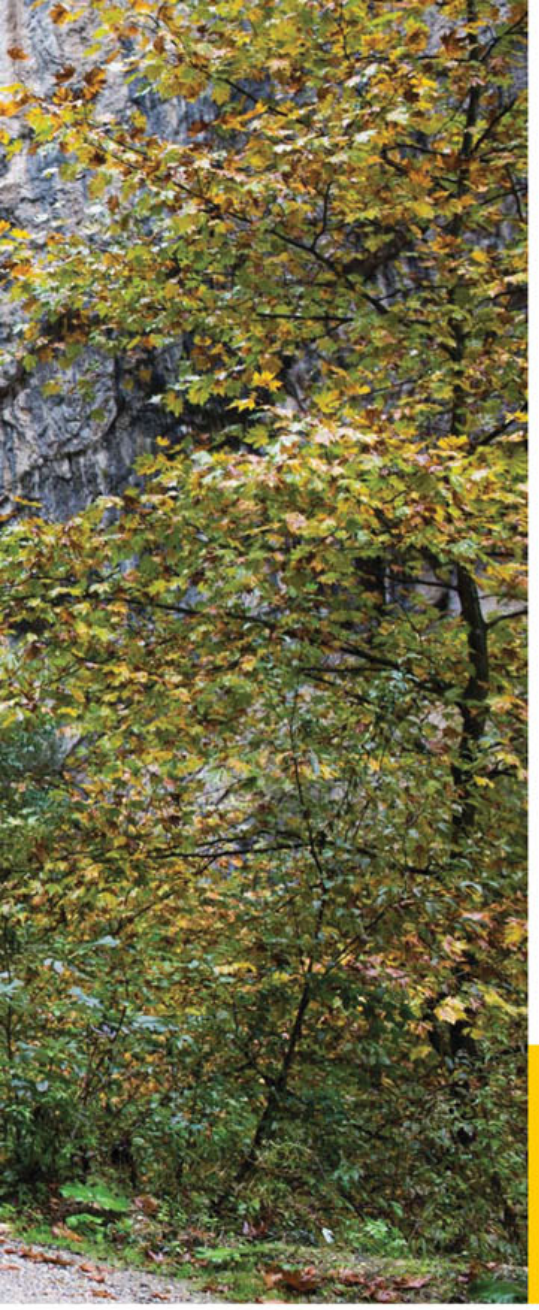
Edge tam bir karakteristik Ford. Müthiş bir yol tutuşu var. Yüksek ve büyük bir araç olmasına rağmen şaşırtıcı bir viraj kabiliyeti var.

Ereğli-Devrek-Safranbolu

Sabah gün doğarken kalkıyorum, perdeyi şöyle aralayıp bir umut güneşli gün beklentimi "Oley!" efektiyle tamamlamak isterken, gri bulutlar "Al sana oley!" diyerek hevesimi kursağımda bırakıyor. Hemen yola çıkıyoruz, Ereğli'nin içinden rahatça çevre yoluna bağlanıyoruz ama bu Zonguldak yolunda pek kalmayacağız. Alternatif bir yol planım var. O da Aydınlar-Çaylıoğlu üzerinden Devrek'e ulaşmak. 3-5 km devam ettikten sonra ana yoldan çıkarak asıl merak ettiğim parkura başlıyoruz. Burası çok yüksek rakımlara çıkmadan yükselip alçaldığımız bir coğrafya. Ancak dar ve dikkat edilmesi gereken bir yol. Kapalı birçok viraj var ve karşıdan nadir de olsa otomobil gelme ihtimalinde şerit disiplinini korumak çok önemli. Devrek'e kadar 65 km'lik yolun hemen hemen tamamı bu karakterde. Ve elbette şimdi daha çok Karadeniz havası solumaya başlıyoruz. Her yerden ağaçlar fışkırıyor. Yeşil, sarı ve turuncu öne çıkmak için birbirleriyle rekabet içindeymiş gibi görünseler de, Nazım'ın dediği gibi kardeşçe ve kol kola birlikteliklerini sergiliyorlar. Her açıdan bu dokuyla örtülmüş enfes küçük dağ ve vadi manzaralarını gözlerimle içime çekiyorum. Dedim ya, yüksek rakımlı dağlar, uzun vadiler değil. Daha küçük, alçak ve sıkıştırılmış bir coğrafya var. Sık virajları da hesaba katarsak, özellikle motosiklet sevenler için harika bir rota.

Bu tempoyla Devrek'e yaklaşırken rotanın yaklaşık orta yerinde Çaylıoğlu Kasabası'na varıyoruz. Kısa bir çay molası ve kahvede Ford Edge'yi beğenen kasaba sakinleriyle ne yapıyoruz nereye gidiyoruz temalı küçük bir sohbet de molaya eşlik ediyor. Ardından "Bundan sonra yol biraz daha dar!" uyarılarıyla tekrar tekerlek dönüyor. Yağmur sağ olsun bereketini cömertçe sergilemeye devam ediyor. Biraz daha tırmanan aynı karakterdeki yolda kilometreler geçerken, bir anda kar taneleri ön cama düşüyor. Davetsiz misafir diyeceğim ama aslında biziz davetsiz olan. 15 dakika geçiyor veya geçmiyor, inanmayacaksınız ama tırmanmayla birlikte ortalık bembeyaz oluyor. Engin'le birlikte kar görmüş Antalyalı misali inip kartopu seansını es geçmiyoruz. Ama kısa bir süre sonra inişe geçmeye başlayınca, aynı süratle yeşilin 50 farklı tonu yine alabildiğince hakimiyetini kuruyor. Burası yavaş bir yol, yaklaşık bir buçuk saatimizi alıyor.

Ve Devrek'e ulaştık. Devrek, yukarıdan inerken seyrettiğinizde iki dağın arasında sıkışmış ve izole hissi veren bir ilçe. İçine girmeden Yenice'ye doğru devam ediyorum. Buradan sonra Karabük'e kadar yaklaşık 70 km'lik yolum var ama artık karakter geniş çift yönlü yol. Çevre güzelliği yine benzer fakat daha geniş ölçekli bir vadiden gittiğimiz için, ormanlara nispeten uzak yol alıyoruz. Aslında geniş açılı bir fotoğrafın içinde küçülmüş cisim olarak seyrediyoruz desek yeridir.



HASAN KURU PİDE

Çok yakın bir arkadaşımın rotamı duyduktan sonra "Hasan Kuru'da mutlaka pide ye!" tavsiyesini elbette ciddiye alıyorum. İyi bir pide olduğundan şüphem olmamasına rağmen, İstanbul'da da çok iyi pideciler var diyerek fazla bir beklentiye de girmiyorum. Spesiyalleri kapalı kıymalıymış, istiyorum bir tane. O nasıl bir pide! İnce ama ne yumuşak, ne kıtır. Özel kıvamdaki hamuru nefis. Ama asıl içindeki özel teknikleriyle kavrulmuş kıymasıyla fevkalade kelimesi az kalır.

YENİCE ORMANLARI - ŞEKER KANYONU

Kanyon aslında yabancı tabir, daha Türkçesi "kapız". Yol ince uzun bir yılan gibi kanyonun içinden devam ediyor. Aslında Kanyon 6,5 km uzunluğunda, başında otomobille bir kısmının içinden geçebiliyorsunuz. Ancak sonrasında yürümek, hatta yüzmek gerekiyor. Ben asfalt bittikten sonra kanyonun daha da ileri kısımlarına çıkabilmek için yağış altında ve çamur yolda 20 km. kadar ilerledim ama bir nehir geçişinin kapanması nedeniyle geri dönmek zorunda kaldım. Yine de bu yolu gittiğime çok sevindim. Çok sert olmayan bir zemine sahipti. Yenice Ormanı'nın içinden geçerek inanılmaz manzaralarına şahit oldum.

Yenice'yi geçince Şeker Kanyonu girişini görüyorum. Burası Yenice Kent Ormanı'nın başladığı yer. Kanyona doğru yol aldığınızda park alanı başlangıcından sonra otel ve pansiyon da bulabilirsiniz. Özellikle dağ bisikletçilerinin sıklıkla tercih ettiği bir bölge. Yolun bundan sonrası Karabük'e kadar 30 km ama atmosfer biraz değişiyor. Yol daha da yeni ve ormanlar yine yaklaşıyor. Alçak dağların arasındaki vadinin içinde kıvrılan yolda tünelleri geçerken, biraz Avusturya-Almanya tadı alıyorsunuz. Karabük'e yaklaşırken yamaçlarda görünen tren yollarını tebessümle seyredebilirsiniz. Ve geldik Karabük'e. İlk defa geliyorum ve şehir içine girmiyorum, biraz da merak ediyorum. Hava kararmak üzere ve Safranbolu'da günü tamamlayacağım. Geniş bulvar yollardan 10 km bile gitmeden meşhur Safranbolu'ya geliyoruz. Karanlıkta girdiğin şehirden bir şey anlamazsın ya, o misal Safranbolu'yu seçemiyorum ama biraz hayal kırıklığım var.

Cehennemağzı Mağaraları çok az sarkıt veya dikitleri olan, içinde dev havuzlar bulunan, kendine has bir mağara tipi.

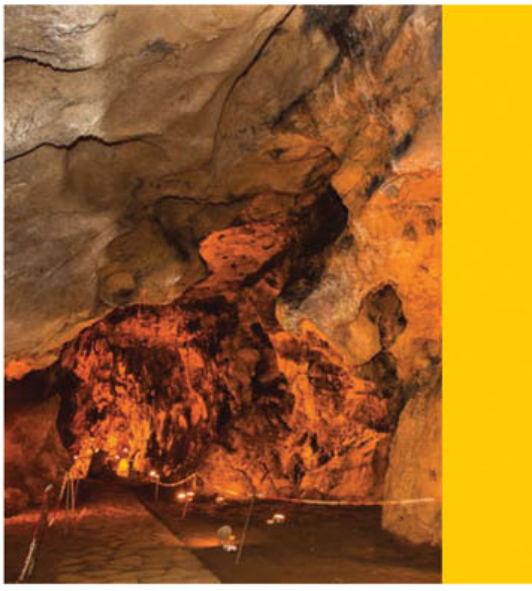
Şafranbolu-Azdavay-İnebolu-Sinop

Sabahın şerri gecenin hayrından iyidir diyerek, sabah uyandığımda legodan yapılmış gibi beyaz evlerin inci gibi dizildiği film seti misali bir yer bekliyorum ama öyle değil. Safranbolu aslında kocaman bir ilçe ve biz fotoğraflarda, televizyonlarda böyle görmüyoruz. Gördüğümüz ve zihnimize kazınan demin tarif ettiğim görüntü, şehrin belli bölgelerine serpiştirilmiş biçimde. Yani kopuk kopuk. Çok da negatif bir portre çizmeyeyim. En nihayetinde görülmesi gereken bir yer, itirazım yok. Güzel yemekler yiyebilir ve dönemsel dokuyu hissedebilirsiniz. Ancak çok fazla detaya girmeyeceğim. Kaldırımda atılmış bir dergi veya gazete bulsanız malum, içinden Safranbolu'yla ilgili bir gezi yazısı çıkabiliyor. Sonuçta bizim işimiz daha çok doğa ve yollarla. O nedenle tavsiyem, özellikle Mencilis Mağarası'na gitmeniz. En başta hayal ettiğim gibi bir yerleşim alanı içinse, şehre otomobille 15 dk mesafedeki Yörük Köyü'nü görmeniz şart. Tokatlı Kanyonu seyir terası da güzel manzarasıyla uğramaya değer.

Yine direksiyon başındayım ve marşa basıyorum. Bu arada şu ana kadar 450 km kadar yol yaptım: Sık viraj, otoban, duble yol, iniş, çıkış vb. yaşadım ve Ford Edge ile ilgili söyleyeceğim ilk şey müthiş konforu. Koltuklardan başlayıp, süspansiyona kadar uzanan bir etki silsilesiyle son derece rahat seyahat ediyoruz. Hiç yorulmadım, zaten keyfin verdiği enerji, yol katetmenin verdiği dinamizm de olunca değmeyin keyfimize. Bu arada yine bu yol şartlarında yakıt ortalamam 6,8 lt. Bu güçte bir dört çeker için başarılı bir değer. Şimdi ise hedefimiz, Karabük'e bağlı Eflani ilçesi üzerinden Kastamonu Pınarbaşı'na ulaşmak. Çünkü orada dünyanın ikinci, ülkemizin en büyük kanyonu bizi bekliyor. Eflani yaklaşık 45 km. Yolun yarısı duble yol olarak giderken kalan yarısında tek yol haline dönüyor ama geniş. Biraz daha çorak bir sektör geçiyoruz. Daha az yeşillik, daha çok tarım alanları. Yine üstü yeşille örtülmüş uzak tepeler görünüyor çevremizde. Fakat yolda olmasa da civarda beyaz yine kendini gösteriyor. Belli ki dünkü kar yağışı buraları da yoklamış. Dolayısıyla tarif ettiğim gibi düne göre çok farklı ama yine çok keyifli başka bir tat ve fotoğrafın içinde yol alıyoruz. Daha düz ama yavaş yavaş inip çıkan, dalgalanarak gidip, arkasından yeni bir manzara gösteren bir yol. Pınarbaşı Kastamonu'ya bağlı ve Eflani'den 20 km sürüyor. Bu arada tekrar ağaç orduları etrafı sarmaya başladı. Bu seferkiler biraz daha kalın gövdeli büyük ağaçlar. Çünkü Küre Dağları'na yaklaşıyoruz.

Valla Kanyonu, Horma Kanyonu ve Ilıca Şelalesi şimdiki rotamız. Ana rota Azdavay, şimdilik ondan çıkıyorum. Pınarbaşı'nın içinden kısa bir asfalttan sonra toprak yola giriyorum. Biraz da ıslak ama Ford Edge için kolay lokma bir "off road". Çok çamur olmadığı zaman normal bir otomobille de geçilebilir. Özellikle yazın hiç sorun olmaz. Bu etap 20 küsur km ama elbette yavaş ilerliyor. İstediği kadar yavaş olsun, çevre öyle güzel ki, hatta ne kadar yavaş o kadar iyi. Muratbaşı Köyü'ne doğru yol alıyorum. Fotoğraf çekmekten helak olduk, her bir taraf ayrı cennet. Instagram'da fotoğraf beğenmekten imtina eden tayfa bile özel mesajlar yolluyor. Yarım saat kadar sonra Kanyon'a varıyoruz. Aynı yoldan geri dönüyorum, 15 km kadar aynı tip yolda ilerledikten sonra Ilıca Şelalesi'ne ulaşıyorum. Burası gördüğüm en güzel yerlerden biri. Bir saat kadar şelaleden ayrılamıyoruz. Tekrar aynı yolu geri dönerken Pınarbaşı'na hemen gelmeden sola saparak Horma Kanyonu'na gidiyorum. Burası daha kolay ulaşımlı, kolay girilebilir harika bir kanyon. Buradan çıktıktan sonra istikamet Azdavay. Fakat bu üç yerde saatler harcadık. Amacım İnebolu'ya inerek orada konaklamaktı ama hava kararıyor ve devamının güzel bir yol olduğu haritadan bile belli. Bu yüzden gece geçmek istemiyorum. Azdavay 23 km, oraya

Safranbolu'nun bu klasik dokusu, şehrin içinde çeşitli bölgelere dağılmış şekilde kendini gösteriyor. Tüm şehir böyle bir görüntüye konsantre şekilde sahip değil.



FORD EDGE TEST NOTLARI

Kabinde işçilik, plastik malzemelerin kalitesi premium bir SUV için olması gerektiği gibi iyi. Kabin içi sessizlik için araç bir "beyaz gürültü" üretiyor. Mikrofonlar aracılığıyla istenmeyen sesleri absorbe ediyor.

BULAK MENCİLİS MAĞARASI

Safranbolu'da beni heyecanlandıran yer burası oldu. Merkezden 8 km uzaklıkta, yani çok yakın. Mağaraya 50-60 merdiven çıktıktan sonra iki tepenin arasından, yamaçtan giriyorsunuz. Bol ağaçlı tepeler, yani kayalık bir giriş değil. Hemen arkasından Elf'ler "Hoş geldiniz" diyecek gibi bir görüntü var. İçeriye girince, bu sefer de her an bir yerden "Ork" çıkacakmış gibi. Ziyaretçilerin 400 m ileriye gidebildiği tünel tipi bir mağara. Toplam uzunluğunun 6 km olduğu söyleniyor.

YÖRÜK KÖYÜ

Hikâyede anlattığım üzere Safranbolu'yu daha farklı bekliyordum. Biraz Şirince'nin büyüğü gibi. Ama bu ihtiyacı Yörük Köyü ile giderebildim. Yine sakin bir zaman olduğu için, aslında terk edilmiş bir havası vardı. Bunda çok erken saatte gitmemizin etkisi de olabilir. Konaklar, yerel evler, muhtemelen yazın hareketli kahvelerle ve taş döşeli yollarıyla zamandan kopan bir mekân. Aynı zamanda opera sanatçısı Leyla Gencer'in de memleketi.

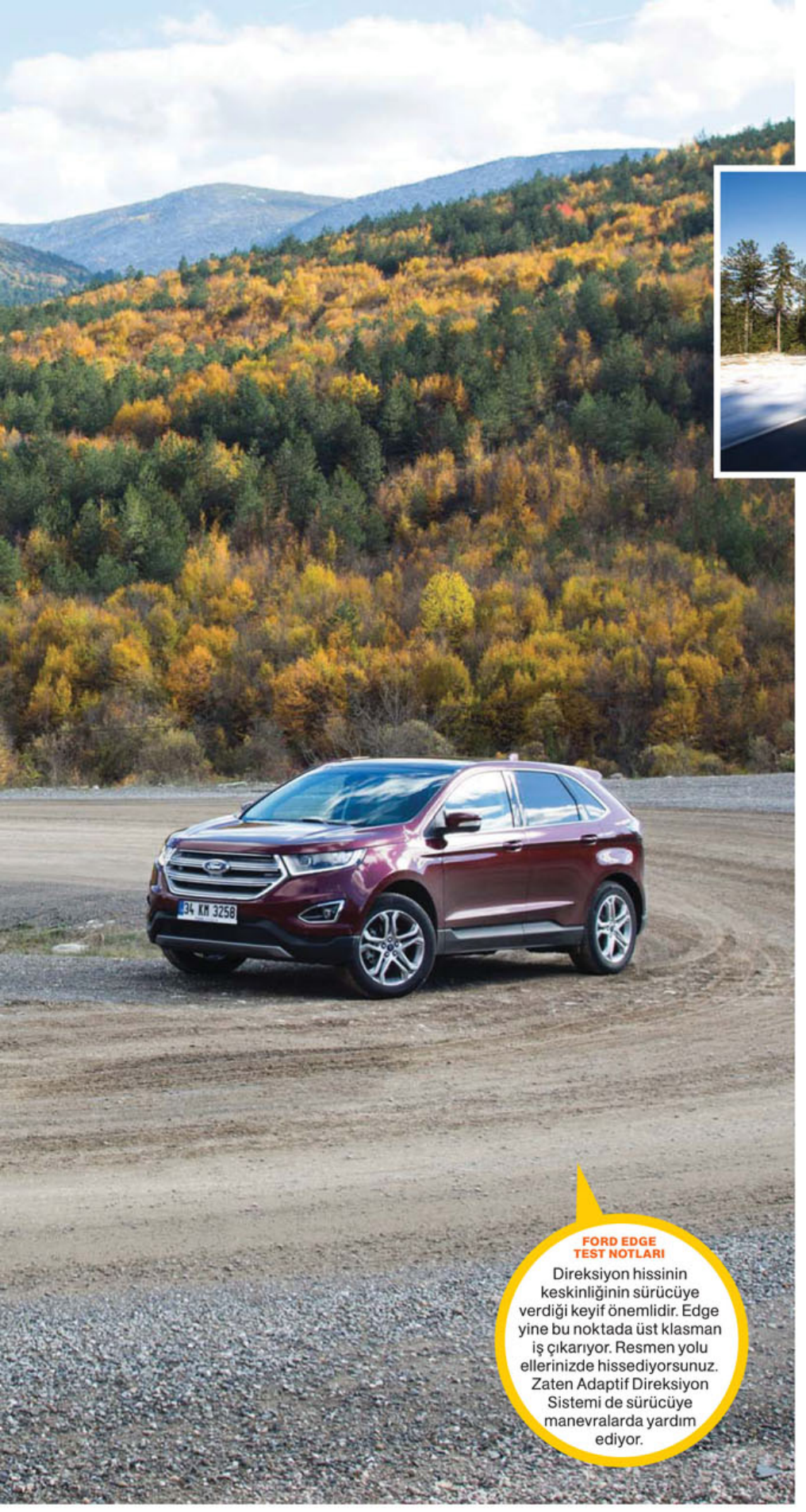
VALLA KANYONU

Valla Kanyonu'nun içine giremesek de yolları, çevresi ve seyir terasından izlenebilen manzarasıyla tek kelimeyle doğa şaheseri. Çoğu insan bilmiyor bile: Dünyanın en büyük ikinci kanyonu. Devrekani Çayı ile birlikte eşsiz maceralara gebe. Ancak bir o kadar da geçmesi zor bir kanyon. Çünkü 12 km uzunluğunda 800 m derinliğe ulaşıyor. Otomobille zaten uzak bir mesafede yol bitiyor. Muratbaşı Köyü'nden sonra kısa mesafe daha devam edip yola atlarla devam etmemiz gerekiyor! Tabii yürüyerek de olur fakat mevsim nedeniyle köyde konuştuğumuz amca gitmeyin diyor. Zaten normal şartlarda da rehbersiz tavsiye edilmiyor. Çok uzun ve tehlikeli geçişler barındırıyor. Keza 1994 yılında dört öğrenci iki hafta kadar burada kaybolmuş ama sonunda kurtulmayı başarmışlar. Girememeyi öngörmüştüm ama içimde kalmadı dersem yalan olur. İlkbaharda ilk işim buraya tekrar gelmek. Belki de motosikletle... Uzaktan seyrediyoruz kanyonu. Bu bile cennet vatanın önemli bir bölgesini gördüm demek için yeterli.

Men'sHealth
ROAD TRIP 3

FORD EDGE TEST NOTLARI

Yol tutuş demiştik; bunun için birinci etken süspansiyon ve şasi dinamikleridir. Süspansiyon bozuk yollarda kabini konfordan mahrum bırakmıyor. Aynı zamanda aracın gövdesinin sert tepkiler vermesine engel oluyor.



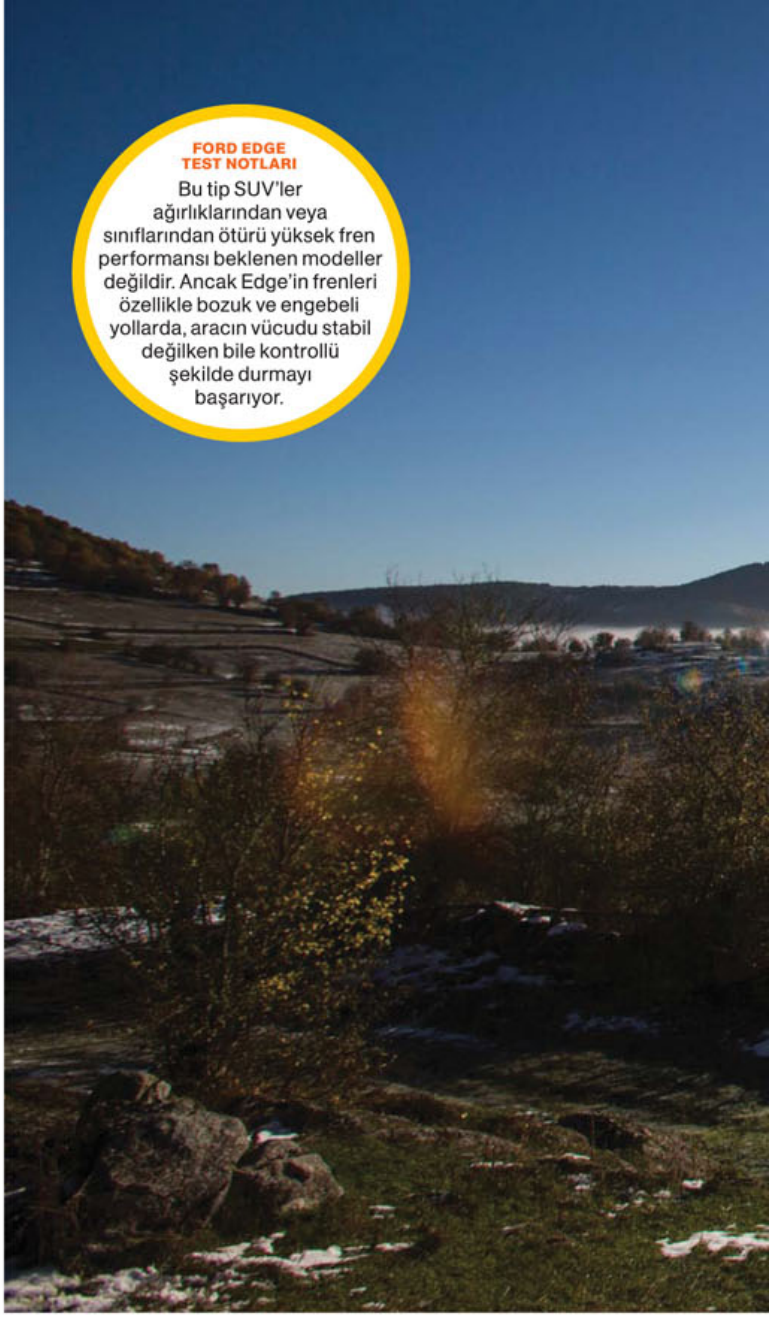
FORD EDGE TEST NOTLARI

Direksiyon hissinin keskinliğinin sürücüye verdiği keyif önemlidir. Edge yine bu noktada üst klasman iş çıkarıyor. Resmen yolu ellerinizde hissediyorsunuz. Zaten Adaptif Direksiyon Sistemi de sürücüye manevralarda yardım ediyor.

kadar gidip geceyi geçirmeyi planlıyorum. Azdavay alçak dağların arasında tam anlamıyla "şirin" kelimesini hak eden bir Karadeniz ilçesi. Birkaç tane otel var ama biz iki kişi 50 liraya belediyenin misafirhane-otelinde kalıyoruz. Gayet temiz ve sıcak.

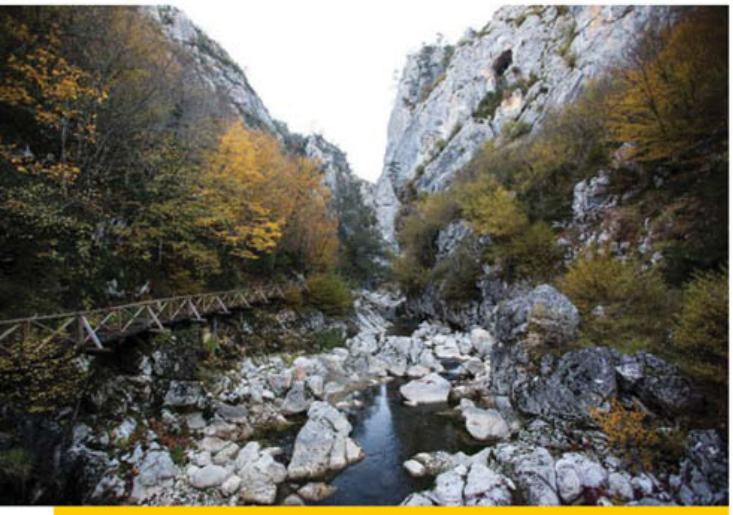
Ertesi sabah güneşli bir güne uyanıyorum. Çatak Kanyonu'na gidip yola devam edeceğiz ama sorduğumuz bir abi "Silahınız var mı?" diyor. "Yok abi ama roketatarımız var bagajda" diye cevap verince beraber gülüyoruz. Yabani hayvan, sakinliğin pek tekin olmadığını söyleyerek bizi ikna ediyor. Anlaşılıyor ki Kasım bu tip derin kanyon gezileri için makbul değil. Ama Kanyon yolunu izleyerek yine alçak dağların içinden 15 dk tırmanarak güzel bir iki saat geçiriyoruz. Ormanların içindesin ama biraz da dışında; yayla benzeri bir coğrafya. Sabahın puslu havasıyla ormanların arasına çökmüş bulutları izliyoruz.

Tekrar tekerlek çeviriyorum. İyi ki gece devam etmemişim, zira bu yolların sürüş keyfi ve manzarasından karanlığın perdelemesiyle yoksun kalacaktım. Ağlı'ya kadar yine tek yol geniş alanla, alçak tepeler arasından geçiyoruz. Küre ilçesine 50 km yolum var ve 35 km'si böyle. Ardından ana yola bağlanıyorum. Küre'ye doğru tırmanmaya başlıyoruz. Çevre yine dağlıklaşıyor ve yeşilin sarı tonlarla ahengi tekrar yoğunlaşıyor. Güzel geniş virajlar harika bir sürüş sunuyor. Motorcular için yüksek manzaralı ideal bir parkur. Küre, dik yamaçlara kurulmuş, uzaktan üs gibi görünen küçük bir ilçe. İnebolu'ya 30 km kaldı. Aynı yol karakteriyle biraz daha devam ettikten sonra yukarılardan Karadeniz'le tekrar göz teması kuruyoruz. Yeşil, sarı ve turuncuya mavi de ekleniyor. İnebolu denize dikey olarak kurulmuş, Safranbolu'ya benzer karakteristikte evleri olan bir yer. Çarşının içi dar sokaklarıyla gezilmeye, bir kahve içmeye değer. Moladan sonra denize ve şehre hakim Geriş Tepesi'ne çıkıyorum. Dar ama kaliteli asfalt yol. Çevrede ahşap evler, salkımları olan bahçeler ve rengârenk çiçekleri olan bir yol. 15 dk sonra 495 m rakımındaki tepeye varıyoruz. Panaromik bir manzara var. Arka tarafta Küre Dağları'na doğru yeşil deniz, öndeyse alabildiğine mavi Karadeniz. Tepemizde de güneş cabası...



FORD EDGE TEST NOTLARI

Bu tip SUV'ler ağırlıklarından veya sınıflarından ötürü yüksek fren performansı beklenen modeller değildir. Ancak Edge'in frenleri özellikle bozuk ve engebeli yollarda, aracın vücudu stabil değilken bile kontrollü şekilde durmayı başarıyor.

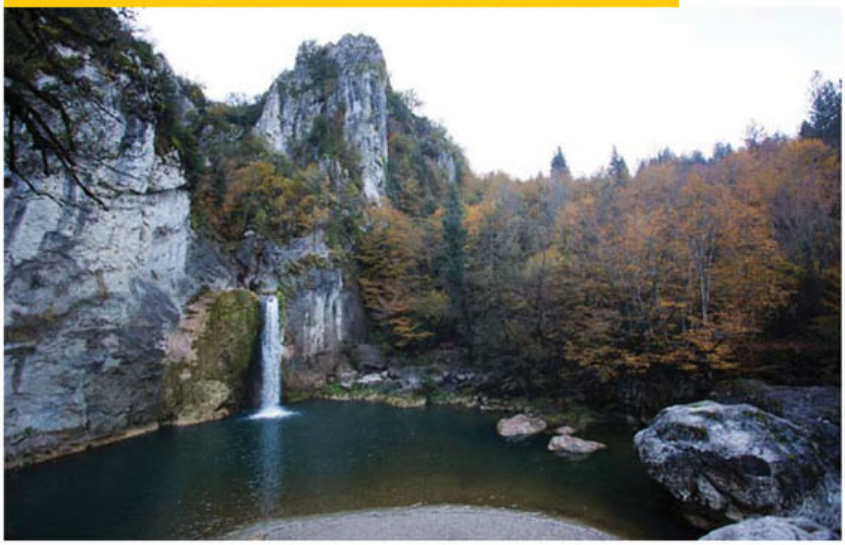


HORMA KANYONU

Valla'nın yanında çok alçak kalıyor Horma. Fakat yapısı, ortadan akan suyun içinden geçtiği kayalar, daha kısa boylu bitkileri ve kompakt yapısıyla bambaşka bir karakter. Ulaşması çok kolay, Valla'ya gitmek için vakit yoksa veya zor gelirse, Pınarbaşı'na sadece 5 km. Otomobilden sonra hemen yürüyüş alanına giriyorsunuz. Ahşap yürüme setleri ve köprüler işinizi çok kolaylaştırıyor. Görmek elzem.

ILICA ŞELALESİ

Valla Kanyonu dönüşünde Pınarbaşı'na doğru yine benzer yol karakterinden ilerlerken, Ilıca Şelalesi'ne 15 km sonra ulaşabiliyorsunuz. Tabelayı görünce saparak kolayca bulunabilir. Burası da enteresan bir tabiat alanı. Otomobili bırakıp beş dakika yürüyünce şelale karşınıza çıkıyor. Bu yol bile çok mistik. Şelale de sanki vaha gibi bir yer. 10 metrelik şelalenin altında kocaman bir havuz oluşmuş. Suyun gittiği yöndeki kayalıklar, etrafı kaplayan yüksek tepeler ve her tarafı sarmış bitkiler... İşte bu yüzden dünyadan kopuyorsunuz.



Yeniden Sahil Yolu

Artık iki günlük aradan sonra tekrar sahil yolu-na dönüyoruz. Abana'ya kadar 25 km nefis bir sahil yolu. Deniz zaman zaman aşağıda kalıyor, yol yükseliyor ve solunda da yeşillik, tepeler. Oldukça kaliteli gidiş-geliş asfalt. Karşıma Evrenye adında bir sahil kasabası çıkıyor, süper şirin bir belde. Limanı var, bir çay molası veril-meli. Ardından Abana'da da bir hamsi molası. Sahil boyunca rastladığımız restoranların hepsi iyi balık yapıyormuş, zaten tam da mevsimi. Buradan sonra yol biraz daraldı ve sahilden kopup içeri doğru girmeye başladık. Fakat çok uzun sürmüyor, tekrar denize ulaşıyoruz. Ulaştıktan sonra Türkeli'ni geçip Güzelkent'e kadar yaklaşık 15 km bozuk bir satıhla devam ediyoruz. Güzelkent sonrasında yol tekrar içeri-ye dalıyor ama bu sefer daha uzun ve dar bir dağ yolu havasında. Daha sarı bir bitki örtüsü eşlik ediyor. Pek de sevimli olmayan birkaç yerleşim

Azdavay'ın sırtlarında görüldüğü üzere, Alpler'i aratmayan enfes görüntüler var.

yeri geçiyoruz. Yol bol virajlı ancak keyifli. 30 km'lik bu etabın ardından Ayancık'ta tekrar denizle buluşup Sinop için son düzlüğe çıkıyoruz; yine deniz kenarından bir alçalıp bir yükselerek ama göz temasını hiç kaybetmeyerek. Sağımızda daha çok Küre civarına benzeyen renkler ve bitki örtüsüyle birlikte Türkiye'nin en kuzeyi Sinop'a kadar keyifli bir yolculuk yapıyoruz. Şehre girmeden sol taraftan Hamsilos Koyu ve İnceburun Feneri tabelasından içeri giriyoruz. Derdim gün batımını ülkenin en kuzey noktasındaki fenerden yakalamak. O nedenle Edge'nin performansını biraz zorluyorum ama istediğimiz fotoğrafı yakalayamıyoruz. Yine de Engin tüm maharetini ve çabasını ortaya koyarak istediğimize en yakınını alıyor. Artık yorulduk, 230 km kadar yol yaptık. Çok sayılmaz ancak kolay bir otoban sürüşü de değildi. Ertesi gün Sinop'ta işimiz var ve ardından ver elini Kastamonu.

FORD EDGE TEST NOTLARI

Edge ile toplamda 1800 km'yi aşan bir yolculuk yaptık. Dönerken aramızda konuştuğumuz şey şuydu: "Ne kadar rahat!" Gerçekten iç mekân konforu, genişliği çok çok iyi.

İNCEBURUN FENERİ

Hamsilos Koyu'ndan çıktıktan sonra 13 km'lik bir yol alarak İnceburun Feneri'ne ulaşıyoruz. Ormanların içinden giden dar ama iyi bir asfalt yol. Fenere gelince, bu demek oluyor ki Türkiye'nin en üst yani kuzey noktasındasınız. Fener küçük ve nostaljik görünümlü, hatta romantik. Panaromik bir deniz manzarası var. Neredeyse 250 dereceyle deniz görüyor. Deniz kenarı girintili çıkıntılı kayalar, aslında küçük falezlerden oluşuyor. Gün batımı için ideal.

Sinop-Taşköprü-Kastamonu

Gidenler bilir, Sinop enteresan bir coğrafyaya sahip. Sanki iki ada, ince bir kara parçasını köprü yapmış ve yan yana duruyorlar. Biri ana karaya bağlı diğeriyse denize. Şehir merkezi ana caddeleri ve sahil kısımlarıyla renkli ve haraketli. Düzenli görünüyor, karmaşık bir şehirleşme yok. Yarım adanın kuzey yani üst kısmı ile iç ve doğu tarafı bakir kalmış. Biraz Ege tadı bulabilirsiniz. Sabah güneşli bir güne uyanarak iç içe geçmiş denizle kara manzaralarını seyrediyorum. Yarım adayı üst tarafından geçen yollardan dönüyoruz. Ağaçlıktan ziyade maki ve çayırlar hakim. Kıyı şeridi ise girintili kayalık. Zaten yuvarlak çizip tekrar şehrin içine dönmemiz 20 dk sürüyor. Ama bu civarın asfalt kalitesi çok kötü, hiç yakışmamış.

İlk hedefimiz meşhur Sinop Cezaevi. Müze çok duygusal ve buhranlı bir yapı. Hikâyeleri keza etkiliyor. İçerisi sakin. Rahatça gezdikten sonra Hamsilos Koyu'na doğru yol alıyorum. Fiyort olarak da adlandırılan bu doğa harikası yeri mutlaka görmelisiniz. Şehirden çıkmadan göreceğimiz son yer ise Erfelek Şelaleleri. Burada nasıl mükemmel bir doğayla karşılaşacağımın henüz farkında değilim. Yaklaşık 40 km'lik bir yolun sonunda ulaşıyoruz. Kastamonu yolundan biraz saparak şelalelere ulaşıyoruz, çok fazla yolumuzu uzatmıyor. Şelalelere giden güzergâh da oldukça keyifli. Erfelek İlçesi'ni geçtikten sonra daralan yol, kısa bir süre sonra Erfelek Barajı'na ulaşıyor. Güneşli hava puslu bir hâl alıp yağmura dönünce, barajla birlikte bambaşka bir atmosfere giriyoruz. Sanki İskoçya... Barajın kenarından kıvrıla kıvrıla giden yolsa muazzam keyifli. Baraj sularının yanında, nehri geçmeden önce kenarda istiflenen antilop sürüsünün atlayalamadan önceki hâli gibi duran ağaçlar nefis manzaralar oluşturuyor. Çevreyi gezip huzurla dolduktan sonra aynı yolu geri giderek ve bir kez daha aynı hazzı alarak Erfelek'e geliyoruz. Tavsiye üzerine öğle yemeğini Öztürk Restaurant'ta yiyeceğiz.

Şimdi tekrar ana yola, yani Samsun yoluna katılmamız gerekiyor. Erfelek sonrası 10 km süren dar ama güzel kestirme yoldan rotamıza dönüyoruz. Çok kısa bir mesafeden sonra da Samsun otoyolundan çıkıp Boyabat Kastamonu yönüne direksiyon kırıyoruz. Geniş, çift şeritli bir yol. Çevredeki yamaçlar yola yakın ve tüm tonların ortak senfonisi devam ediyor. 40 km kadar bu atmosferde yol alıyorum. Nedense bu sektör çok hoşuma gitti. Tırmanıp inmeye başlayan güzel yol ve manzara pek bir çekti içine. Boyabat ayrımına gelmeden önce dağlık arazi bitiyor, bitki örtüsü bıçak gibi kesilerek bambaşka bir karaktere bürünüyor. Kısa ağaçlar, hatta maki tadında yeşillikler ve düz araziler görüyoruz. Geldik Boyabat Kastamonu ayrımına. Bir T kavşak, sağa dönerek Hasönü yönüne dönüyorum. Kastamonu'ya 100 km kadar yolum kaldı. Yol yine duble ama kalitesi kötü demesek de önceki sektör gibi değil. Biraz daha dalgalanarak gidiyoruz. Asfaltta çukur değil ama kabarmalar çok. Çevre de biraz daha çoraklaşıyor. Uzak tepelerde yeşillikler kendini gösterse de gri havanın da etkisiyle melankolik bir atmosfer var. Hasönü'nden sonra birkaç km yol gidiş-gelişe dönse de tekrar duble oluyor. Fakat kalitesi tartışılır. Taşköprü'ye yaklaşırken coğrafya yine aynı, biraz İç Anadolu kokusu var diyebilirim. Aslında yolculuğa farklı dokusuyla lezzet katıyor ifadesini de eklemeliyim. Taşköprü'ye varınca yol kenarında sarımsak satan tezgahlarda durmadan olur mu, olmaz. Meşhur sarımsağı da stoklayıp Kastamonu'ya benzer manzaralar ve yol yapısıyla ulaşıp rotamızın son periyodunu bitiriyoruz.

Yorulduk ama yine de bir hüzün kaplıyor insanın içini, hep bitince kıymeti anlaşılan şeyler gibi bu da aynı ruh hâline sokuyor. Neyse ki önümüzde son da olsa yarım günlük bir Kastamonu turu var. Kastamonu'ya 15.00 sularında giriyorum. Anlaşılan şehrin çevresi yeni binalarla hızla büyüyor. Ama merkez kendine has havasını nispeten korumuş. Kastamonu Konakları da meşhur biliyorsunuz, eski şehir bölgesinde çokça varlar. Ama dokuyu bozan "modern Türk mimarisi" de hiç azımsanacak derecede değil. Gezmek için ilk tercih, dar sokaklar ve tarihi hanlar olabilir. Biraz da havanın kurbanı oldu şehir: Yağmur ve pus yabancılık hissini tetikledi bende. Askere giderken birliğe teslim olmadan önce son bir şehri gezersiniz, içiniz sıkılır ya. Öyle bir ruh hâli vardır, bilenler bilir, işte kısmen öyle oldum. Neyse tatlı yiyelim tatlı konuşalım diyeceğim ama mevzu pastırma. Pastırma denince Kayseri geliyor akla. İtiraz ediyorum, reddediyorum: Pastırmanın hası Kastamonu'dadır! Peki bu arada İstanbul'u özledik mi? Hiç sanmıyorum.

Sinop Cezaevi Müzesi melankolik, biraz da dramatik bir müze. Sabahattin Ali'nin odası eşyalarıyla duruyor.

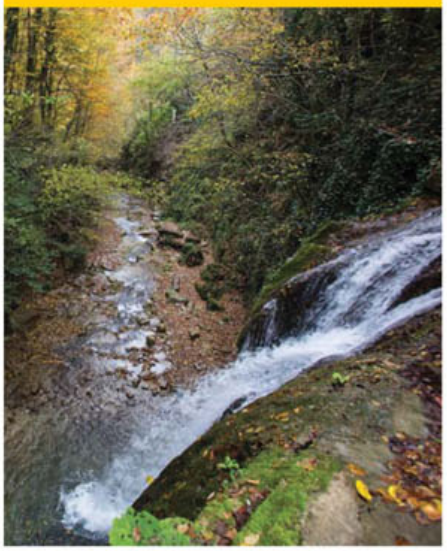
HAMSİLOS KOYU

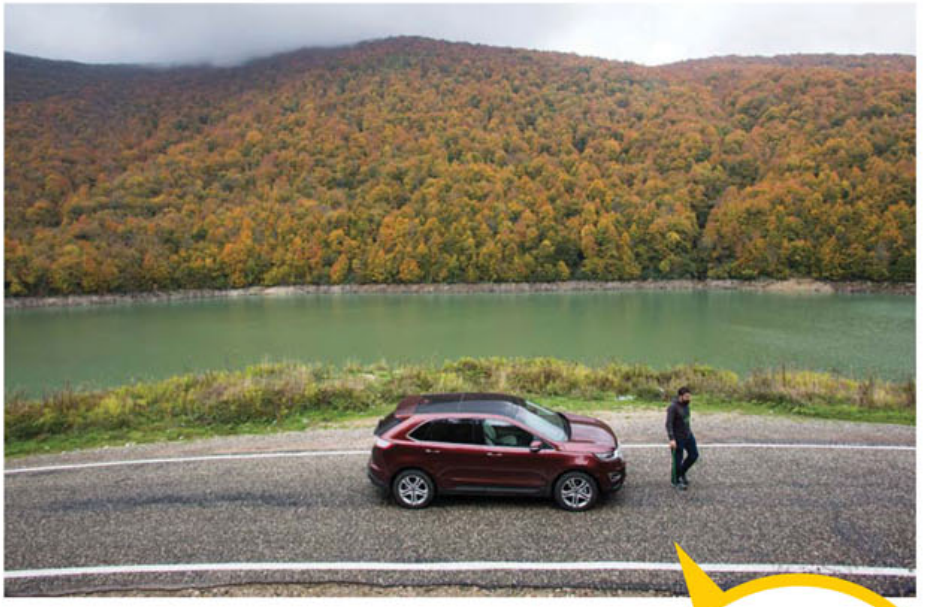
Sinop şehir merkezinden 15 km yol alarak Hamsilos Koyu'na varıyoruz. Kolay bir yol. Sonuna doğru koylar başlıyor ve çam ağaçlarının hakimiyetiyle balıkçı limanını geçtikten sonra, Norveç'e nazire yapan Hamsilos karşımızda. Bölge için sıra dışı bir doğal yapı. Deniz, ormanla kaplı karanın içine sızmış, sanki bir göl edasıyla duruyor. İsminin koy olması sizi aldatmasın, sırtınızı denize verirseniz, sanki bir yaylada orman gölünün kenarındaymış gibi hissedebilirsiniz.

MensHealth ROAD TRIP 3

ERFELEK ŞELALELERİ

Ana hikâyede ulaşımı anlattım ama asıl anlatılması gereken, şelalelerin kendisi. Bu mevsimde Japon Bahçeleri gibi desek yeridir. Bütün tonları yine cömertçe serilmiş ama sarısı daha öne çıkmış bir bitki örtüsü her yere hâkim. İrili ufaklı 28 tane şelale var. Yukarı doğru tırmanarak kat kat çıkınca sırayla hepsini görüyorsunuz. Ve hepsi birbirinden farklı sahnede rol almış birer revü kızı gibi. Gerçekten tarif etmesi mümkün olmayan güzellikler. Resmen kendi başına bir habitat.





ÖZTÜRK RESTAURANT

Erfelek'in içinde tavsiye üzerine gittiğimiz bir lokanta. Çeşit çeşit et ve sebzeden oluşan tencere yemekleri var. Ama sahibi Sebahattin Abi ile tanışmanızı öneririm. Böyle dinamik, böyle pozitif enerjili birini uzun zamandır görmemiştim. Sırf kendisiyle sohbet için bile uğrayabilirsiniz. Eşi hanımefendi de mutfağın patronu bu arada. Sohbetin sonunda bir ılık fırın sütlaç yedik ki, sormayın.

FORD EDGE TEST NOTLARI

450 NM tork ne demek? Çok önemli ve iyi bir şey demek... Edge de bu tork değeriyle büyük cüssesini her an itmeye hazır bir güce sahip; bunu düşük ve yüksek hızlarda çok iyi anlıyorsunuz.

Malumunuz, kadın beyni bizimkinden farklı çalışıyor. Bilimsel açıklamalarla araya dekoder koyup, anlamanızı sağlayacağız.

Yazı: ERIC SPITZNAGEL

Beyinlerin Savaşı

Stephen Hawking, yaşayan en ünlü kuantum fizikçisi, kadınlara hayret ediyor.

Bir düşünün: Öklit kuantum kütle çekimini yorumlayan, kara delik enformasyon paradoksu gibi ucundan kıyısından anlıyormuş gibi dahi yapamayacağımız bir konu üzerine teoriler geliştiren bir adamdan bahsediyoruz. Ama "kadınlar" isimli konu başlığını "tam bir muamma" olarak nitelendiriyor kendisi.

İnsanın cesaretini kırıyor tabii. *Her Şeyin Teorisi* kitabının yazarı da kadınları akıl sır ermez buluyorsa, sıradan adamların ne şansı var ki? Ama buradaki sorun Hawking gibi zeki bir adamın kadınları anlayamaması değil. Sorun, onun da biz diğer erkekler gibi konuyu doğru şekilde ele almıyor olması.

UC San Francisco Üniversitesi'nden Nöropsikiyatri Uzmanı Dr. Louann Brizendine, kadın beyni üzerine yazdığı *The Female Brain* adlı kitabında şöyle diyor: "Erkeklerin yaptığı en büyük hatalardan biri, kendilerini kadınların yerine koymaya çalışmalarıdır. Ağlayan bir kadına bakıp empati kurmaya çalışıyorlar ve şöyle diyorlar: 'Benim ağlamam için çok ciddi bir şey olmuş olması lazım. Demek ki ona da böyle oldu.' Ve bu yaklaşımla onları anlamaya yaklaşamıyorlar bile."

Hawking kara delik bilmecesini ele alırken "Bu kara delik bana ne açıdan benziyor?" diye sorgulamadı. Duygularını denkleme hiç katmadan, "Evet, neymiş bu bir bakalım!" diyerek objektif yaklaştı. Biz de bunu yapacağız. Kadınların beynine gireceğiz (Herkes sıkı tutunsun) ve en karmaşık davranışlarına bilimin tüm tarafsızlığıyla bakacağız. Hazır yeri gelmişken, kadınların erkeklerde anlam veremediği davranışlara da değineceğiz.

Beyin fırtınası dediğin böyle olur.

ERKEK BEYNİ SORUYOR...

Televizyon reklamına ağladı. Delirmiş mi ne?

Dr. Brizendine der ki, "Bir kadının muayyen gününden 24 ila 48 saat önce progesteron hormonu seviyesi düşmeye başlıyor ve ..."

Burada biraz duralım. Bu açıklama doğru olabilir ama işi hormonlara bağlayıp kadınlara bunu söylemek pek hoş karşılanmayabilir. Yani bir kadın bize "Neden öyle bakıyorsun? Erekte mi oldun?" diye sorsa kalbimiz kırılır. (Sonuçta sırf sevgimizden bakıyoruz!)

Kadınların gözyaşlarını açıklayan daha iyi bir veri var. Biyokimyager William H. Frey, 1980 yılında duygusallık kaynaklı gözyaşlarının (yani soğan doğrarken akanlar değil) kimyasal yapısında prolaktine rastladı. Anlaşıldı ki, kadınların kan değerlerinde erkeklere göre daha fazla prolaktin bulunuyor. Bundan ötürü kadınların gözyaşları erkeklere göre daha kolay dökülüyor.

Erkeklerde ise kendinden gözyaşı regülatörü bulunuyor. Testosteronun kısıtlayıcı bir etkisi oluyor ve gözyaşı eşiğini yükseltiyor. Yani ölüm veya şampiyonluğun kaçması gibi çok ciddi olaylar dışında kolay kolay ağlamamamızın nedeni testosteron.

KADIN BEYNİ SORUYOR...

Grip olduğunda ağlamaklı dolaşıyor. Erkekler hasta olunca neden çocuklaşıyor?

Grip olduğumuzda kadınların bizim kadar ciddiye almamasının nedeni, östrojenin kadınları gribe karşı koruması ve daha hafif atlatmalarını sağlaması. Bu yıl yayımlanan *American Journal of Physiology* dergisindeki araştırma böyle diyor. Anlaşılan "erkek gribi" tanımı abartı değil, gerçekmiş. Bir dahaki sefere grip olduğunuzda size abartmamanızı söylerse, ona "O kadar östrojenle konuşması kolay tabii" deyin.

ERKEK BEYNİ SORUYOR...

Başka kadınların göğüs çatalına bakış atmama neden bu kadar bozuluyor?

Bundan kaçış yok, baktığınızı mutlaka fark eder. Çünkü beyni bunun için programlanmış. Emory Üniversitesi'nden Nöropsikiyatri Uzmanı Dr. Larry Young şöyle açıklıyor: "Bebeğini emziren bir annenin beyni oksitosin (sevgi) hormonu salgılar. Bu yoğun bağla devreye giren annelik içgüdüsü, bebeğini diğer insanlardan korumak istemesine yol açar. Benzer bir bağı, yeni bebeği olarak sizinle de kuruyor, bu yüzden diğer kadınların göğüslerine karşı tetikte oluyor."

Peki kadınlar neden göğüs çatallarını sergiliyor? Kültürel bir durum mu yoksa evrimsel geçmişleri mi dekolteyi sevmelerine neden oluyor? Büyük ihtimalle ikincisi. Bir diğer ihtimal de, giyim tarzlarının erkeklerin bakışlarını çekme isteğiyle hiçbir alakasının olmaması. Tel-Hai Üniversitesi'nden Dr. Avigail Moor, "Cinselliği ön plana çıkaran görünümleri, toplumun empoze ettiği nedenlerle şekilleniyor olabilir ve erkeklere cinsel ilişki mesajı göndermek bunlardan biri değil" diyor.

Özetle, vücudunu sergiliyor olabilir ama bunu özellikle sizin gözleriniz için yapmıyor.

KADIN BEYNİ SORUYOR...

Onu sürekli seks düşünmekle suçladığımda neden bu kadar bozuluyor?

Ohio State Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, erkeklerin günde 19 kez veya her 50 dakikada bir kez seks düşündüğü ortaya çıktı. Günde 10 kez düşünen kadınlara göre fazla sayılsa da, "sürekli" demek haksızlık olur. Aynı araştırma, erkeklerin günde 18 kez yemek ve 11 kez de uykuyu düşündüğünü gösterdi. Böyle bir ithamda bulunursa, ona hayattaki güzel şeyleri seven bir adam olarak son derece normal olduğunu söyleyin.

Peter Yang/August (önceki sayfa)

Beth Studenberg/thelicensingproject.com

ERKEK BEYNİ SORUYOR...

Ben zaten çözüm bulmuşken, neden illa oturup sorunları en ufak ayrıntısına kadar tartışmamızı istiyor?

İşte geldik kadınlara dair en büyük eleştirilerden biri olan dırdıra. Beyler, kadınlara haksızlık ediyoruz. Arizona Üniversitesi'nde 2007 yılında yapılan bir çalışmada, erkeklerin günde ortalama 15. 669 kelime sarf ettiği, kadınlarda ise bu rakamın 16.215 olduğu görüldü. Gördüğünüz gibi arada çok fark yok.

Yalnız iki cins de laf salatası yapma konusunda eşit olsa da, kadınların sorunları sözlü olarak çözüme kavuşturmayı sevdiği bir gerçek. Pennsylvania Üniversitesi'nde erkek ve kadın beyinleri arasındaki yapısal farklılıklar üzerine çalışan Dr. Ragini Verma, "Kadınlarda sol ve sağ yarım küre arasındaki bağlantı daha yüksek. Erkek beyni, idrak ve aksiyonu idare eden bölgeler arasındaki bağlantıyı kolaylaştırıyor. Bu yüzden erkekler bir durum karşısında hemen harekete geçmek ister. Kadınlarda ise daha çok mantık ve sezgi arasındaki bağlantı ön planda oluyor" diyor.

O halde çözüm ne? Derin bir nefes alın, konuşmasına izin verin ve kişisel almamaya çalışın. Bunu siz problemi çözmesini bilmediğiniz için yapmıyor, sadece beyni problemleri bu şekilde çözmek üzere programlanmış.

Dr. Brizendine diyor ki, nasıl biz problemi çözmek için hemen harekete geçerek rahatlıyorsak, onlar da evvela problemi duygusal açıdan analiz ederek rahatlıyor.

KADIN BEYNİ SORUYOR...

Neden her şeyin cevabını bir tek kendisi biliyormuş gibi davranıyor ve beni hiç dinlemiyor?

Sizinle konuşma yaptığı esnada kafanızdan geçen veya etrafınızı çevreleyen şeyler, ona kulak vermenizi ve söylediği şeyleri hatırlamanızı engelliyor olabilir. Bir dahaki sefere "istem dışı sağırlık" yaşadığınızı söyleyerek kendinizi savunun ve bu araştırmadan bahsedin: Geçtiğimiz yıl *Journal of Neuroscience* dergisinde yayımlanan çalışmaya göre, görsel bir göreve büyük dikkatle odaklandığınızda, normalde rahatlıkla duyabileceğiniz sesleri duymaz olabiliyor, gerçek anlamda sağırlaşabiliyorsunuz. Onunla bir anlaşma yapın ve "Eğer sen konuşurken gözlerinin içine bakmıyorsam, muhtemelen dinlemediğimi anla" deyin.

ERKEK BEYNİ SORUYOR...

Neden hem tok olduğunu söyleyip hem de benim patates kızartmalarıma dadanıyor?

Bazı kadınların yemekle karmaşık bir ilişkisi var. Neredeyse yüzde 90'ı kilosundan memnun değil. Daha önce bahsettiğimiz Ohio State Üniversitesi araştırmasına göre, ortalama saatte bir kez akılları yemeğe giderken, erotik düşünceler ise 90 dakikada bir uğruyor. Peki ya siz en son ne zaman seks düşündünüz? (Muhtemelen bir önceki sayfada göğüs dekoltesinden bahsettiğimizden beri aklınızdan çıkmadı.) Anlayacağınız, yemek fikri onların kafasını seksten daha çok meşgul ediyor.

Bununla birlikte, Dr. Brizendine zayıf olmak için kültürel bir baskı hissettiklerini, ortamlarda iştahı açık biri gibi görünmekten çekindiklerini söylüyor. O yüzden patates kızartması sipariş etmemesi, aç olmadığını göstermez. Bazı erkekler için toplum içinde ağlamak nasıl bir utanç kaynağıysa, kadınlar için de büyük porsiyonlar sipariş etmek öyle. Veya belki de gerçekten aç değildi ama kızartmayı görünce dayanamadı. Siz her ihtimale karşı yarım porsiyon fazla sipariş edin.

KADIN BEYNİ SORUYOR...

Neden pizzayı hunharca gömdü? Bir dilim almıştım!

Tüm suç onlarda. 2015 tarihli Cornell araştırmasına göre, kadınların yanındayken normale göre yüzde 93 daha fazla pizza, yüzde 86 daha fazla salata yiyoruz. Büyük ihtimalle evrimsel içgüdüyle onlara ne kadar sağlıklı olduğumuzu göstermeye çalışıyoruz. Son dilimi, onun güçlü erkeği olmak için yediğinizi söyleyin.

ERKEK BEYNİ SORUYOR...

Kızgın olmadığını söylüyor ama öyle olduğu çok açık. Neden doğrudan neye kızdığını söylemiyor?

Davranış bilimci Dr. Jessica Salerno şöyle açıklıyor: "Kadınlar, erkekler gibi öfkeleri için ödüllendirilmezler. Erkekler sinirlendiklerinde yetkin ve güçlü görülürken, kadınlar 'duygusal' diye etiketlenir ve saygınlıkları azalır" diyor. Neyse ki, neden kızgın olduğunu bilmeseniz de, bunun farkında olmanız ve önemsemeniz yeterli. Dr. Shiri Cohen, kadınların ilişkide en çok partnerlerinin onları anlamaya çalışmasına önem verdiklerini, başaramasalar bile çabalarını değerli bulduklarını gözlemledi.

KADIN BEYNİ SORUYOR...

Bir de neden kızdığımı soruyor! Yıldönümümüzü nasıl ikinci kez unutabilir?

2013 yılında 50 bin erkekle yapılan bir araştırmada, 10 erkekten dokuzu isimleri, yedisi ise tarihleri hatırlamakta güçlük çektiğini belirtti. Üstelik yaştan bağımsız bir durum: 30'lu yaşlarındakilerle 60 yaş grubundakiler aynı yanıtları verdi. Şöyle diyerek yırtmaya çalışın: "En azından güvenilir bir erkeğim aşkım. Önümüzdeki 30 yıl boyunca yanında olup, her yıl unutacağıma güvenebilirsin."

UNDER ARMOUR

Dört ay boyunca hem antrenman hem beslenme programınızda sınırlarınızı zorlarsanız nasıl sonuç alacağınızı merak ettiniz mi? Cevabı bu yazıda.

YAZI: SİNAN GÜLERYÜZ | FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER | S. 119

Bir dönüşüm hikâyesi

Hayalinizdeki vücuda kavuşmak için yapmanız gereken her şeyi eksiksiz olarak yaparsanız, dört ayda ne kadar gelişim sağlayabilirsiniz biliyor musunuz? Ben biliyorum, çünkü yaptım. Bundan beş ay kadar önce *Men's Health* ile yaptığımız toplantı sonrasında kendime bir hedef belirledim. Dört aylık bir periyotta kusursuz bir forma kavuşacaktım. Bunun için Hillside personal trainer ve TRX master trainer arkadaşım Can Bayık ve diyetisyen ve sporcu beslenme uzmanı Ulaş Özdemir ile kolları sıvadık. Dört aylık bir çalışma programı oluşturmak işin kolay kısmıydı. Önemli olansa bunu harfiyen uygulamaktı. Şu anda bunu başarmış ve hedeflediği vücuda ulaşmış biri olarak karşınızdayım. İlerleyen sayfalarda hedefe varış hikayemle ilgili tüm detayları bulacaksınız. Aynısını sizin de başarmamanız için hiçbir sebep yok. Dört ay için dört farklı antrenman ve beslenme programı var. Siz de harekete geçin ve sakın pes etmeyin. Dört ayın sonunda aynaya baktığınızda "İyi ki etmemişim" diyeceksiniz.

1. AY

Vücudunu Hazırla

118 KG, %19,5 YAĞ ORANI Anatomik adaptasyon için dönüşüm macerama genel kuvvet antrenmanlarıyla başladım. Bu dört haftalık süreçte amacım anatomik adaptasyonu sağlamak, kas kuvveti ve dayanıklılığımı artırmak, bağlarımı ve tendonlarımı sonraki yüklemelere hazır hale getirmek ve ileri aşamalarda yapacağım antrenmanlardaki egzersizler için hareket aralığımı açmaktı. İlk ayda adaptasyon antrenmanlarıma ek olarak, kardiyo antrenmanlarını haftada 3 gün 1'er saatlik max. VO2 %60 olacak şekilde Cycle dersleri ile birleştirerek, bir yandan da oksijen kapasitesini artırmaya çalıştım.

ADAPTASYON ANTRENMANI

Her hareketi belirtilen set ve tekrar sayılarında yapın. Set aralarında 45 saniye, hareket aralarında 1 dakika dinlenin.

- Pulldown **3x15**
- Seated Row **3x15**
- Chest Press Mach. **3x15**
- Pectoral Fly Mach. **3x15**
- Seated Dumb. Press **3x15**
- Dumb. Lat Raise **3x15**
- Dumb. Front Raise **3x15**
- Barbell Biceps Curl **3x15**
- Pushdown **3x15**
- Barbell Squat **3x15**
- Leg Curl Mach. **3x15**
- TRX Crunch **4x15**
- TRX Pike **4x15**
- TRX Alternative Crunch **4x20**

BESLENME PROGRAMI

İlk ay antrenman performansının ve kan şekerinin bir anda düşmemesi için, kademeli olarak kalori azalması ve besinsel ögelerin değişik porsiyonlaması metodunu uyguladık. İlk ay uyguladığım beslenme planında günlük kalori alımı 4000 kcal değerindeydi. Bu da bazal metabolizmama göre total enerji tüketiminin 1000 kalori altındaydı. Birinci ay beslenme planımın içeriğinde %40 kompleks karbonhidrat, %30 protein ve %30 sağlıklı yağlar bulundurdum.

SABAH
2 adet glütensiz lavaş
Bir bardak şekersiz kahve
Omlet Tarifi
2 tam + 6 beyaz yumurta
5 yemek kaşığı yulaf ezmesi
100 g tuzsuz lor peyniri
4 adet istiridye mantarı
ARA ÖĞÜN
15 adet çiğ kaju
ÖĞLE YEMEĞİ
300 g yağsız ve sinirsiz ızgara bonfile
8 yemek kaşığı haşlama beluga mercimeği
1/4 avokado
ANTRENMAN ÖNCESİ ÖĞÜN
3 yumurta beyazı + 1 orta boy yerli muz
ANTRENMAN
AKŞAMI YEMEĞİ
1. MENÜ
1 orta boy palamut ya da levrek ızgara (derisiz ve tuzsuz)
7 yemek kaşığı haşlama karabuğday veya kinoa
3 yemek kaşığı zeytinyağlı salata
2. MENÜ
10 adet karabuğday köftesi (yağsız dana kıyma/karabuğday ve çiya tohumundan yapılmış)
6 kaşık haşlama esmer pirinç ya da kepekli makarna
2 yemek kaşığı zeytinyağlı salata (domatessiz)

"Aidiyet duygusu çok önemlidir. Hillside öyle bir yer ki, sanki hep seninmiş gibi. Böyle hissettiğiniz yerlerde çalışmak sizin de motivasyonunuzu artırır."

2. AY

Vites Yükselt

112 KG, %14,7 YAĞ ORANI Hipertrofi antrenmanlarıyla kas kütlesini artırmaya yönelik çalıştım. Hareketleri 8-10 tekrarla, maksimum kuvvetimin %65'i ile yaptım. Dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de, hareket formunu kusursuz bir şekilde uygulamak ve hareketin tamamını mümkün olduğunca yavaş şekilde yapmaktı.

Aşağıda okuyacağınız, haftada 5 gün yaptığım antrenmanlara ek olarak, oksijen kullanımını artırmak ve yağ yakımını desteklemek için haftanın bir günü yüzme ve iki günü sabahları 40 dk kardiyo çalışması yaptım. Kardiyo yüklenme şiddetimi maksimum nabzımın %70'ini baz alarak yaptım. İkinci ayda hedefim hipertrofi olduğu için her gün bir kas grubunu çalıştırdım ve her bölge için 5 hareket yaptım.

HİPERTROFİ ANTRENMANI

SIRT BÖLGESİ
- Pulldown **4x10**
- Barbell Wide Row **4x10**
- Seated Close Row **4x10**
- Front Pulldown **4x10**
- Dumb. Row **4x10**

GÖĞÜS BÖLGESİ
- Bench Press **4x10**
- Inc. Dumb. Press **4x10**
- Cable Bench Fly **4x10**
- Cable Cross Over **4x10**
- Supination Chest Press **4x10**

OMUZ BÖLGESİ
- S.M. Front Press **4x10**
- Seated Dumb. Shoulder Press **4x10**
- Seated Dumb. Lat **4x10**
- Barbell Upright Row **4x10**
- Cable Rear Delt. **4x10**

KOL BÖLGESİ
- Dumb. Sup. Biceps Curl **3x8**
- Dumb. French Press **3x8**
- Z Bar Biceps Preacher Curl **3x8**
- Lying Z Bar Triceps Ext. **3x8**
- Rope Hummer Curl **3x8**
- Rope Pushdown **3x8**
- Barbell Reverse Curl **3x8**
- Barbell Reverse Pushdown **3x8**

BACAK BÖLGESİ
- Barbell Back Squat **4x10**
- Seated Leg Press **4x10**
- Leg Ext. **4x10**
- Barbell Deadlift **4x10**
- Kneeling Leg Curl **4x10**
- Calf Raise **4x10**

KARIN BÖLGESİ
- Crunch with Plate **4x12**
- Cable Crunch **4x12**
- TRX Crunch with Plate **4x12**

BESLENME PROGRAMI

Günlük kalori tüketimini 3000 kcal, günlük protein tüketimini 200 gram olarak belirledik. İlk aya göre protein miktarını artırdık ve karbonhidrat tüketimini aşamalı olarak azaltmaya devam ettik.

SABAH

1. MENÜ (HAFTADA 5 GÜN)

Omlet Tarifi

2 tam + 7 beyaz yumurta
4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
100 g tuzsuz lor peyniri
1/2 avokado rendesi
1 adet glütensiz lavaş

2. MENÜ (HAFTADA 2 GÜN)

200 g hindi füme
5-6 parça ceviz içi
1 ince dilim ananas
10 adet çiğ badem

ARA ÖĞÜN

80 g kuru et ya da 100 g hindi füme + 1 çay bardağı tuzsuz kabak çekirdeği

ÖĞLE YEMEĞİ

1. MENÜ (HAFTADA 5 GÜN)

350 g fırında ya da haşlama organik tavuk veya hindi göğüs
4 yemek kaşığı haşlama beluga mercimeği
Buharda kuşkonmaz/enginar/kabak

2. MENÜ (HAFTADA 2 GÜN)

8 yemek kaşığı haşlama yeşil mercimek
2 adet 120 g ton balığı konservesi
1 kâse tavuklu çorba (yağsız/unsuz/kremasız)

ANTRENMAN ÖNCESİ ÖĞÜN

4 kaşık ev yapımı, çiğ fındıklı granola + 80 g kuru et

ANTRENMAN

AKŞAMI YEMEĞİ

1. MENÜ (HAFTADA 5 GÜN)

250 g fırında yağsız dana eti ya da kuzu eti
5 yemek kaşığı haşlama beluga mercimeği ya da karabuğday
4 zeytinli + 8 çiğ bademli yeşil salata

2. MENÜ (HAFTADA 2 GÜN)

Fırında sebze soteli tavuk göğüs (300 g tavuk kuşbaşı + 100 g sebze + 4 kaşık doğal zeytinyağı)
5 yemek kaşığı haşlama kepekli makarna ya da esmer pirinç

Kuvvetlenme Zamanı

105 KG, %10 YAĞ ORANI **Bu dönemde kuvvet antrenmanları yaparken, son antrenman dönemi olan definisyon dönemine hazırlık ve kas kütlesinde minimum kayıp için, piramit sistemini kullandım. Son ayda karbonhidrat ve şeker alımını minimuma indireceğim için, kas kaybını olası en düşük seviyede tutmak adına bu tekniği uygulamam gerekti.**

Bu antrenmanlarda yüksek ağırlıklarla az tekrar yapıldığı için toparlanma süresi 2-3 dakikayı buluyor. Maksimum kuvvet çalışması yaptığım bu ayda, haftalık periyotlarda dinlenme günü yapmadım ve haftada 6 gün antrenman, 1 gün yüzme ile bu periyoda devam ettim. Bu bir günlük kardiyo antrenmanı çok önemli. Kas gelişimi esas hedefken, birçok sporcu kardiyonun kas yıkımına yol açacağını düşünür ve kardiyo antrenmanı yapmaz. Ancak doğru nabız aralığında yapılan bir kardiyo buna sebep olmayacağı gibi, kuvveti olumlu yönde etkiler. Çünkü maksimum VO2 kapasitesi artacağından, toparlanma süreci kısalır ve bu da kişinin daha verimli ve hızlı şekilde harekete dönmesini sağlayarak antrenman verimini yükseltir.

Üçüncü ay antrenmanında genel olarak büyük kas gruplarında 5 hareket, küçük kas gruplarında 3 hareket olarak antrenman programlarımı tamamladım. Büyük kas grupları için press hareketlerinin tamamında sırası ile 8-6-4-2 ve 1 tekrarlar, küçük kas grupları ve açış hareketlerinde ise 12-10-8-6 tekrarlar ile maksimal kuvvet dönemine geçtim.

Karın bölgesi çalıştırmaya dair yaygın bir hatalı uygulama, bu kas grubunun çok fazla tekrar yaparak, yorana kadar çalıştırılmasıdır. Abdominaller de bir kas grubu olduğu için her kas grubunda olduğu gibi, tükenene kadar periyot yapmak yerine ağırlık kullanarak 12-10 tekrar ile çalıştırılmalıdır.

KUVVET ANTRENMANI

SIRT BÖLGESİ
- T-Bar Wide Row **8-6-4-2-1**
- Barbell Reverse Grip Close Row **8-6-4-2-1**
- Prone Dumb. Row **8-6-4-2-1**
- Straight Arm Pulldown **12-10-8-6**
- Cable Bent Over Rise **12-10-8-6**

GÖĞÜS BÖLGESİ
- Bench Press **4x10**
- Inc. Bench Press **8-6-4-2-1**
- Inc. Dumb. Press **4x10**
- Flat Dumb. Press **8-6-4-2-1**
- Cable Bench Fly **4x10**
- Inc. Cable Fly **12-10-8-6**
- Cable Cross Over **12-10-8-6**
- Dips Plate **8-6-4-2-1**

OMUZ BÖLGESİ
- S.M. Front Press **3x10**
- Barbell Push Press **8-6-4-2-1**
- Seated Dumb. Shoulder Press **3x10**
- Barbell Neck Press **8-6-4-2-1**
- Cable Lat Raise **12-10-8-6**
- Barbell Front Raise **12-10-8-6**
- Rear Delt. Mach. **12-10-8-6**

KOL BÖLGESİ
- Inc. Bench Dumb. Biceps Curl **8-6-4-2-1**
- Seated French Press **8-6-4-2-1**
- Z Bar Biceps Preacher Curl **8-6-4-2-1**
- Z Bar Decline Triceps Ext. **8-6-4-2-1**
- Dumb. Hummer Curl **8-6-4-2-1**
- Cable Triceps Kickback **8-6-4-2-1**
- Barbell Reverse Curl **8-6-4-2-1**
- Barbell Reverse Pushdown **8-6-4-2-1**

BACAK BÖLGESİ
- Barbell Back Squat **8-6-4-2-1**
- Seated Leg Press **8-6-4-2-1**
- Leg Ext. **8-6-4-2-1**
- Barbell Deadlift **8-6-4-2-1**
- Lying Leg Curl **8-6-4-2-1**
- Calf Raise **8-6-4-2-1**

BESLENME PROGRAMI

Bu dönemde günlük kalori tüketimini 2700 kcal, günlük protein tüketiminiyse 238 gram olarak belirledik. Üçüncü aya başladığımda 16 kg vermiştim. Protein değerim oldukça yükseldi ve bununla birlikte karbonhidrat ve şekeri bırakmaya çok yaklaştım. Karbonhidrat tüketimini bazal metabolizmamın daha yüksek olduğu sabah ve öğle saatlerinde gerçekleştirdim.

SABAH
3 tam ve 5 yumurta beyazıyla omlet
10 adet zeytin
3 adet gün kurusu
1 adet glütensiz lavaş
1 fincan rezene çayı

ARA ÖĞÜN
200 g hindi füme ya da 160 g yağı süzülmüş ton balığı + 8-9 adet goji berry

ÖĞLE YEMEĞİ

1. MENÜ (HAFTADA 5 GÜN)
300 g fırında veya ızgara levrek
1 orta boy fırında tatlı patates
Yağsız roka salatası

2. MENÜ (HAFTADA 2 GÜN)
12 adet ızgara kinoa köftesi (380 g)
4 kaşık haşlama siyez bulguru
2-3 parça ceviz içi bulunan yeşillikli salata

ANTRENMAN ÖNCESİ ÖĞÜN
1 orta boy muz + 120 g kuru hindi eti ya da 1 roll cucumber sushi

ANTRENMAN

AKŞAMI YEMEĞİ

1. MENÜ (HAFTADA 3 GÜN)
Yağsız Omlet Tarifi
200 g yağsız dana kıyma
1 orta boy yeşil soğan
2 tam ve 4 yumurta beyazı

2. MENÜ (HAFTADA 4 GÜN)
350 g hindi göğüs ızgara ya da 250 g antrikot
1/2 avokado
50 g maş fasulyesi

"Bir hedef için yola çıkarız. Denemeler yaparız, sınırları zorlarız. İşler yolunda gitmediğinde, çıkmaza girdiğini düşündüğünde bile vazgeçme. Unutma, sen istedikten sonra olmayacak hiçbir şey yok."

Ve Son Düzlük

103 KG, %6,5 YAĞ ORANI Bu dönemde sonucu en çok beslenme kısmı belirleyecekti. Karbonhidrat, şeker ve yağ alımı neredeyse sıfıra ineceği için, enerji sistemlerini çok iyi kullanıp antrenman tekniğini de buna göre düzenlemek gerekiyordu.

Bu yüzden son ayda büyük kas grupları için 5 hareketin 3'ünü süper set yaptım. Yani büyük kas grupları için 8 hareket, aynı bölgedeki küçük kas grupları için 3 hareketle devam ettim. Definisyon döneminde küçük kas gruplarının fazla etkilenmesini istemedim. Bu dönemdeki antrenman sistemini enerji sistemlerine göre dizayn etmek en önemlisiydi. Antrenman öncesi ufak bir enerji alımıyla birlikte, antrenman kalitesini yüksek tempoda tutmaya çalıştım. Antrenmanlarda süper setler arasında hiç dinlenmedim ve hareket değiştirirken 1 dakikadan fazla dinlenmedim.

DEFİNİSYON ANTRENMANI

SIRT BÖLGESİ

- Pull up / Pulldown **3x10**
- Barbell Wide Row / TRX Wide Row **3x10**
- Seated Close Row / Close Grip Chin Up **3x10**
- High Cable Rope Row **3x10**
- Dumb Row **3x10**

GÖĞÜS BÖLGESİ

- Inc. Bench Press / Inc. Dumb. Fly **3x10**
- Inc. Dumb. Press / Flat Cable Fly **3x10**
- Dec. Bench. Press / Cable Cross Over **3x10**
- Supination Chest Press **3x10**
- Push Up **3xmaks.**

OMUZ BÖLGESİ

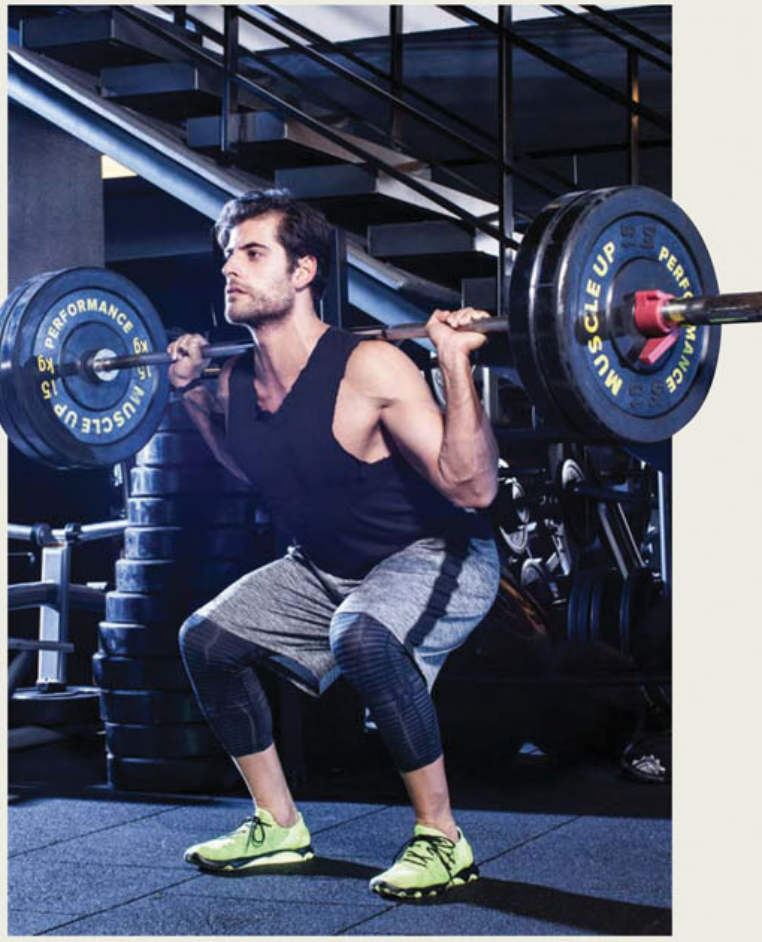
- Seated Dumb. Shoulder Press / Plate Front Raise **3x10**
- Arnold Press / Seated Dumb. Lat **3x10**
- Barbell Upright Row / TRX W Deltoid **3x10**
- Cable Rear Delt. **3x10**
- Seated Dumb. Shrug **3x10**

KOL BÖLGESİ

- Barbell Curl / Lying Barbell Triceps Ext. **3x10**
- Z-Bar Close Grip Curl / Z-Bar Close Grip Dec. Triceps Ext. **3x10**
- Cable Reverse Grip Biceps Curl / Cable Reverse Grip Pushdown **3x10**
- Barbell Hammer Curl **3x10**
- Seated Conc. Curl **3x10**

BACAK BÖLGESİ

- Barbell Back Squat / Deadlift **3x10**
- Inc. Leg Press / Lying Leg Curl **3x10**
- One Leg Ext. / One Kneeling Leg Curl **3x10**
- S.M. Lunge **3x10**
- Calf Raise **3x10**



BESLENME PROGRAMI

Belki de en zor ay buydu. Çünkü artık diyet yorgunluğu baş göstermişti. Karbonhidratların en temel özelliği enerji kaynağı olmasının yanı sıra, su tutucu olmasıdır. Belirgin ve şekilli kaslar elde etmek için son definisyon döneminde karbonhidrat tüketimini minimize etmek, bu duruma hızlı bir şekilde yardım etti. Bunun yanı sıra domates, kahve, tuz ,turşu, meyve, süt ve peynir gibi ödem yapıcı ve her türlü şeker içeren besini bir ay boyunca hayatımdan tamamen çıkardım.

SABAH
2 tam + 7 beyaz yumurta
100 g hindi füme
3-4 adet mantarla yapılmış omlet

ARA ÖĞÜN
1 çay bardağı dereotlu haşlama kinoa

ÖĞLE YEMEĞİ

1. MENÜ (HAFTADA 5 GÜN)
350 g ızgara tavuk veya hindi
Buharda kuşkonmaz/kabak ve karnabahar

2. MENÜ (HAFTADA 2 GÜN)
250 g yağsız antrikot
40 g haşlama karabuğday

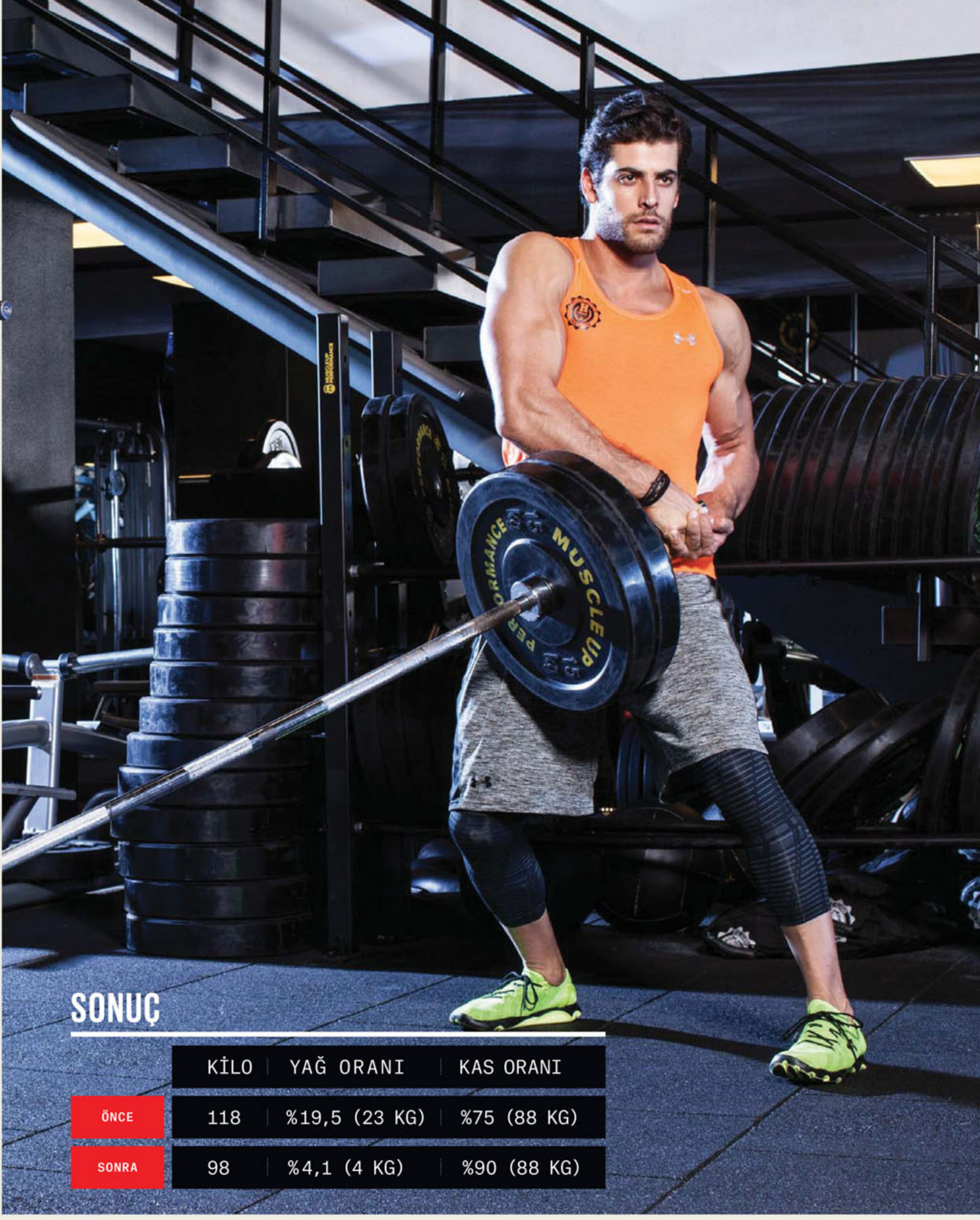
ANTRENMAN ÖNCESİ ÖĞÜN
15 adet çiğ kaju + 5 yumurta beyazı

ANTRENMAN AKŞAMI YEMEĞİ

1. MENÜ
200 g ızgara somon
Az zeytinyağlı mevsim salatası

2. MENÜ
300 g hindi ızgara
50 g haşlama ıspanak

3. MENÜ
250 g ızgara bonfile
Buharda kırmızı biber/brokoli/karnabahar/kereviz sapı/enginar karışımı



SONUÇ

	KİLO	YAĞ ORANI	KAS ORANI
ÖNCE	118	%19,5 (23 KG)	%75 (88 KG)
SONRA	98	%4,1 (4 KG)	%90 (88 KG)

Yağ Oranını Hızla Düşür

Bu antrenmanı yapın. Sık sık yapın. Ve sonunda 6-pack'inizi ortaya çıkarın.

Kettlebell Shuffle Swing

Kettlebell'i bacaklarınızın arasında tutun. Kalçanızı öne doğru iterek kettlebell'i göğüs hizanıza savurun. Bu esnada sol ayağınızı sağ ayağınıza yaklaştırın. Kettlebell'i alçaltırken de sol ayağınızla solunuza doğru adım atın. Bir sonraki tekrarda sağ ayağınızın konumunu değiştirin.

Low Box Lateral Runner

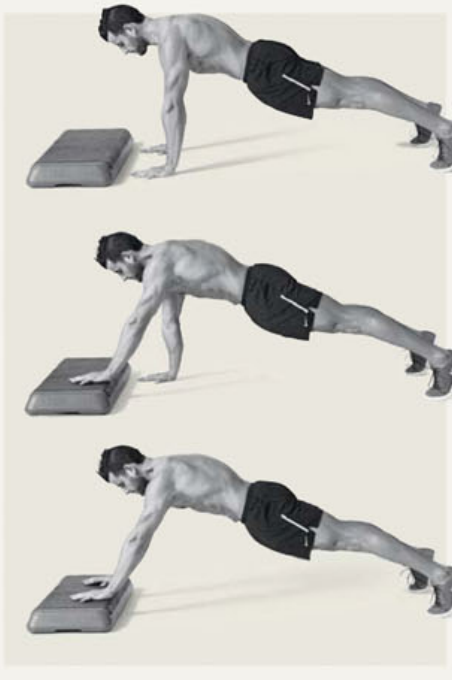
Sol ayağınızı zemine, sağ ayağınızı alçak bir kutunun ya da step tahtasının üzerine yerleştirin. Akıcı bir hareketle kutunun bir yanından diğer yanına atlayarak sol ayağınızın kutuda, sağ ayağınızın zeminde olmasını sağlayın. Ardından diğer yöne doğru tekrar edin.

Box Thruster

Ellerinize birer dambıl alın. Kutunun üzerine dik bir şekilde oturun. Dambılları omuzlarınızın önünde tutun. Tek hamlede topuklarınızla zemini iterek ayağa kalkın ve dambılları hızlı bir şekilde başınızın üzerine doğru kaldırın. Alçalın ve hareketi tekrar edin.

Sandbag Reverse Lunge with Rotation

Her iki elinizle kum çantasını tutacaklarından kavrayın. Sol ayağınız geride, sağ ayağınız önde olacak şekilde reverse lunge yapın. Bu esnada kum çantasını savurarak vücudunuzun sağından kolunuz uzunluğunda sarkıtın. Ardından ayağa kalkın ve kum çantasını vücudunuzun önüne alın. Hareketi diğer bacağınızla yapın ve çantayı bu kez solunuza savurun.



Low Box Plank Stepper

Önce sol, sonra sağ elinizi önünüzde duran alçak kutunun üzerine yerleştirin. Ardından önce sol, sonra sağ elinizi zemine yerleştirin. Hareketi tekrar edin ancak bu kez sağ elinizle başlayın.

Single-Leg Plank Walkout

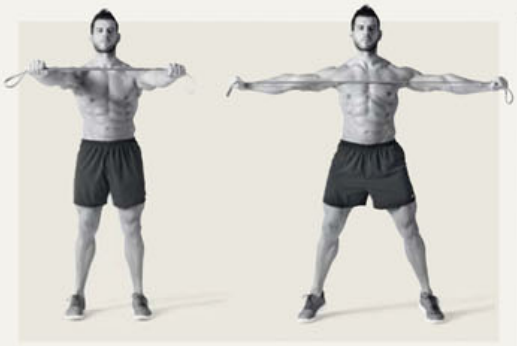
Dik durun, sağ ayağınızı yerden kaldırın ve ellerinizi yere koyun. Ellerinizle öne doğru adım atarak high plank pozisyonu alın. Hareketi tersine doğru uygulayın. Ardından sol ayağınızı kaldırarak yapın.

Reverse Burpee

Ellerinizi omuzlarınızın biraz daha ilerisine yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Ellerinizi ayaklarınıza doğru yürüterek sıçrama pozisyonu alın. Ardından sıçrayabildiğiniz kadar yukarıya sıçrayın.

Bench Hop

Sehpanın yanında durarak ayaklarınızı birleştirin. Sehpanın kenarlarını ellerinizle kavrayın. Ellerinizi sabit tutarak sehpanın bir yanından diğer yanına sıçrayın. Bir kez daha sıçrayarak başlangıç pozisyonuna dönün.



Band Jack Pull-Apart

Direnç bandını göğsünüzün hizasına kaldırın. Kollarınızı geriye ve yana doğru çekebildiğiniz kadar çekin. Bu esnada sıçrayarak bacaklarınızı açın.

Bear Crawl to Explosive Pushup

Yerde dört ayak üstünde durun. Dizlerinizi zeminden sadece birkaç cm yukarıda tutun. Bacaklarınızı geriye doğru savurarak vücudunuzu zemine alçaltın. Ardından hızlıca sıçrayarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Antrenör: *MH* Fitness Direktörü BJ Gaddour
Süre: 34 - 60 dakika

TALİMATLAR

Isınarak başlayın ve ana antrenmana geçin. Antrenmanın sonunda ise bitirici hareketi yapın.

ISINMA

METABOLİK MOBİLİTE
Kronometrenizi ayarlayın ve yapabildiğiniz kadar single-leg plank walkout egzersizini yapın.
Süre: 5-10 dakika

ANA ANTRENMAN

Aşağıdaki süpersetlerin her birini fitness seviyenize göre 6, 8 ya da 10 dakika yapın. Örneğin 1 numaralı süpersetteki low box plank stepper hareketini 20 saniye yapın. 10 saniye dinlenin ve low box lateral runner'a geçin. Bu hareketi de 20 saniye yaptıktan sonra 10 saniye dinlenin. 6, 8 ya da 10 dakikayı tamamladıktan sonra bir sonraki süpersete geçin.

1. Low Box Plank Stepper + Low Box Lateral Runner
   Süre: 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme
2. Band Jack Pull-Apart + Bear Crawl to Explosive Pushup
   Süre: 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme
3. Box Thruster + Sandbag Reverse Lunge
   Süre: 40 saniye aktif, 20 saniye dinlenme
4. Kettlebell Shuffle Swing + Bench Hop
   Süre: 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme

BİTİRİCİ HAREKET

YAĞ YAKICI
Kronometrenizi ayarlayın ve yapabildiğiniz kadar reverse burpee yapın.
Süre: 5-10 dakika

FOTOĞRAFLAR: BEN GOLDSTEIN

2 Misli Quads

Profesyonel snowboard sporcusu Louie Vito'nun bacak rutiniyle gövdenizin altına iki adet çelik sütun yerleştirin.

TALİMATLAR Antrenmanı "merkez ve çevre" prensibiyle yapın. Box hop egzersizi merkez, diğer egzersizler çevre egzersizleriniz olsun. 1 numaralı hareketle başlayın ve ardından merkeziniz olan box hop hareketini 20 tekrar şeklinde yapın. Ardından 30 saniye dinleyin. Daha sonra 3 numaralı harekete geçin. Tekrar box hop yapıp 20 saniye dinlenin ve bu şekilde devam edin. Tüm hareketleri yaptıktan sonra 1 dakika dinlenin. Bu 1 turdur. Çalışmayı toplamda 4 tur yapın.

1

Barbell Back Squat

Halteri üstten tutuşla kavrayarak sırtınızın üzerine yerleştirin. Başınızı ve göğsünüzü dik tutun. Dizlerinizi bükerek alçalın ve üst bacağınızın zemine paralel olmasını sağlayın. Tekrar ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. *Tekrar: 6*

3

Goblet Squat

Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Dambılı üst tarafından kavrayarak göğsünüzün önünde dik bir şekilde tutun. Dirseklerinizin aşağıya bakmasını sağlayın. Sırtınızı düz tutarak kalçanızı geriye doğru itin. Squat yaptıktan sonra tekrar ayağa kalkın. *Tekrar: 6*

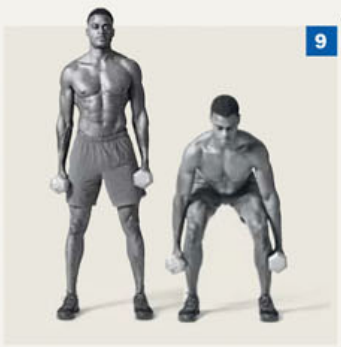
2

10

4

Box Hop

Alçak bir kutunun üzerine çıkın. Kalçanızı önce geriye, ardından da ileriye doğru iterek sıçrayın. Kutunun üzerine iniş yaparak hareketi tekrar edin. *Tekrar: 20*



9

5

Dumbbell Squat

Ellerinize birer dambıl alarak vücudunuzun yan tarafında tutun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kalçanızı geriye doğru iterek squat yapın. Bu esnada belinizi düz tutun. Tekrar ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. *Tekrar: 6*

8

6

Dumbbell Stepup

Ellerinize birer dambıl alın. Sol ayağınızı sehpanın ya da kutunun üzerine yerleştirin. Sol topuğunuza baskı uygulayarak sehpanın üzerine çıkın. Ardından sağ ayağınızı zemine yerleştirerek alçalın. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin. *Tekrar: Her bacak için 6*

7

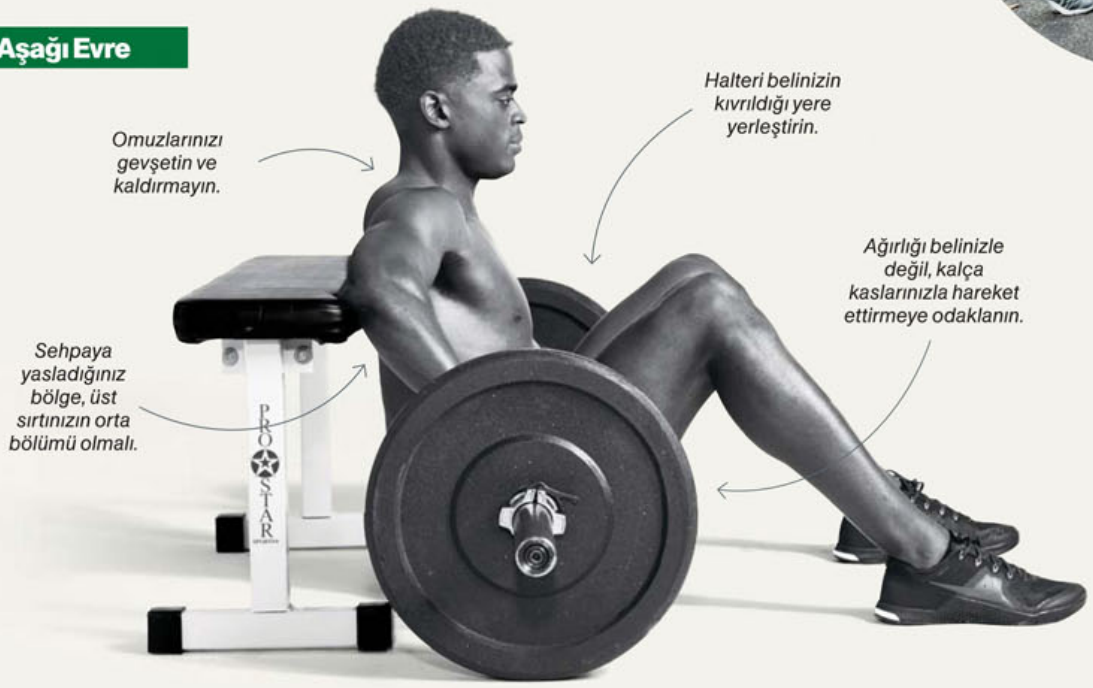
Band Static Squat

Direnç bandının üzerine basarak omuzlarınızın üstüne yerleştirin. Kollarınızı çapraz şekilde birleştirin. Kalçanızı geriye itin. Dizlerinizi doksan derece bükerek squat yapın. Bu şekilde duraklayın. Direnç bandınız yoksa hareketi serbest olarak yapın. *Süre: 30 saniye*

Motor Gücünü Artır

Kalça kaslarınızı güçlendirmenin en iyi yolu, barbell hip thrust hareketidir. Yapın ve vücudunuzu daha güçlü, hızlı ve sakatlığa karşı dayanıklı kılacak bir motor inşa edin.

Aşağı Evre



EVET, İŞE YARIYOR. İŞTE KANITI!

Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmada, haftada iki kez 6-12 tekrardan 4 set şeklinde hip thrust yapan kişiler, altı haftanın sonunda aşağıdaki sonuçları aldı.

Front squat kilolarını **6 kg** artırdılar

Hip thrust kilolarını **50 kg** artırdılar

Dikey sıçramalarını **2,5 cm** artırdılar

Kas kütlelerini **1,5 kg** artırdılar

Yukarı Evre

Antrenör
Dr. Bret Contreras

FOTOĞRAFLAR: BEN GOLDSTEIN

Güçlü Bacakların Şifresi: TRX

Dambıl ve halterle yapılan antrenmanlara alternatif arıyorsanız, TRX bandıyla rutininize farklılık katın, bu programla bacaklarınızı kuvvet kampına sokun. Yazı: Uğur Mutlu

Squat, leg press ve lunge gibi kısıtlı bacak hareketlerinden sıkıldıysanız ve bacak çalışırken aynı zamanda yağ da yakmak istiyorsanız, TRX bandını hayatınıza sokun. Her yerde kullanabileceğiniz bu ekipmanın yapısı gereği tüm vücut gücünüzü artırdığını söyleyen *Men's Health* Fitness Danışmanı İnanç Akbaş, "TRX bandının yerçekimine karşı yarattığı direnç ve değişkenlik faktörü sayesinde, kas kütlenizi ve fonksiyonel kuvvetinizi etkili bir şekilde artırabilirsiniz" diyor.

TALİMATLAR
Hareketleri sırasıyla ve belirtilen set ve tekrar aralıklarında yapın. Set aralarında 45-60 saniye dinlenin. Antrenmanı haftada 2-3 kez yapın ve antrenman yaptıktan sonraki iki gün mutlaka dinlenin.

TRX Crossover Lunge

Tutacakları her iki elinizle kavrayın. Kollarınızı öne doğru uzatın. Sol bacağınızı geriye doğru uzatın. Sağ dizinizi bükerek vücudunuzu alçaltın. Ardından hızlı bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer bacağınızla tekrar edin.

TRX Jump Squat

Tutacakları her iki elinizle kavrayın. Kollarınızı öne doğru uzatın. Dizlerinizi bükerek squat pozisyonu alın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından ani bir şekilde sıçrayabildiğiniz kadar yukarıya sıçrayın. Zemine yumuşak bir iniş yaptıktan sonra hareketi tekrar edin.

TRX Sprinter

Vücudunuzu öne doğru eğerek tutacakları kavrayın. Dirseklerinizi bükerek ellerinizi göğsünüze yaklaştırın. Ardından olduğunuz yerde tempolu bir şekilde koşun. Hareket esnasında bakışlarınızı karşıda tutun.

TRX Suspended Abductors

Ayaklarınızı tutacaklara yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Kollarınızı omuz genişliğinde açın. Başınızdan ayaklarınıza düz bir çizgi oluşturun. Bacaklarınızı kontrollü bir şekilde açın. Ardından yavaşça birleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

TRX Abductor

Sağ ayağınızı tutacağa yerleştirin. Sağ ön kolunuzu zemine yerleştirerek side plank pozisyonu alın. Sol elinizi zemine yerleştirerek vücudunuzu destekleyin. Bacaklarınızı düz tutun. Merkez bölgenizi sıkarak sol ayağınızı yukarıya doğru kaldırın. Ardından yavaşça alçaltın. Tekrar sayısını tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

TRX Adductor

Tıpkı bir önceki harekette olduğu gibi side plank pozisyonu alın. Ancak bu kez sol ayağınızı tutacağa yerleştirin. Bacaklarınızı düzleştirin. Merkez bölgenizi sıkarak sağ ayağınızı yukarıya doğru kaldırın. Ardından yavaşça alçaltın. Tekrar sayısını tamamladıktan sonra diğer bacağınızla tekrar edin.

TRX Leg Curl

Zemine sırtüstü uzanın. Kollarınızı yana açın. Sol ayağınızı tutacağa yerleştirin. Sağ bacağınızı düzleştirerek zeminle 45 derecelik açı oluşturacak şekilde kaldırın. Sol dizinizi bükerek sol topuğunuzu kalçanıza doğru yaklaştırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından bacağınızı tekrar düzleştirin. Tekrar sayısını tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

TRX Reverse Lunge

TRX bandını arkanıza alın, sağ ayağınızı tutacağa yerleştirin. Sol dizinizi 90 derece büküp lunge yapın. Ellerinizi ensenize koyun. Merkez bölgenizi sıkarak sağ dizinizi öne doğru çekin. Bir an duraklayın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Kettlebell İle Hızla Forma Gir

Doğru ellere geçtiği zaman spor salonunda kettlebell'den iyi dost yoktur. Birleşik kaldırma hareketleriyle dinamik egzersizlerin birleştiği bu tüm vücut antrenmanını yaparak kendinizi sınayın. Egzersizleri istasyon çalışması şeklinde 3 tur olarak yapın ve hareket aralarında 15 saniye, tur sonlarında 2 dakika dinlenin. Yazı: Uğur Mutlu

1/ Sumo High-Pull

12 TEKRAR x 3 SET

Bu tüm vücut egzersizi güce ve koordinasyona dayalıdır. Ayaklarınızı geniş açın. Squat yaparak ağırlığı zemine doğru yaklaştırın (A). Ayağa kalkarak kettlebell'i çenenize doğru çekin (B).

2/ Kettlebell Swing

10 TEKRAR x 3 SET

Yarı squat pozisyonu alın. Kettlebell'i bacaklarınızın arasına doğru götürün (A). Kollarınızı düz tutarak kalçanızı öne doğru itin. Bu esnada kettlebell'i başınızın hizasına savurun (B). Bu klasik hareket ciddi anlamda yağ yakmanızı sağlayacak.

3/ Figure-Of-Eight

30 SANİYE x 3 SET

Sağ elinizdeki kettlebell'i bacaklarınızın arasından sol elinize verin (A). Ardından aynı şekilde sağ elinize alın (B). Merkez bölgenizi ve sırtınızı sabit tutarak ağırlığın omuzlarınıza binmesini sağlayın.

4/ Pistol Squat

HER YÖN İÇİN 6 TEKRAR x 3 SET

CrossFit'çilerin favorisi olan bu hareketi yapmak için tek bacağınızın üzerinde durun. Ağırlığı göğüs hizanızda tutun (A). Yavaşça squat yapın. Denge için yerdeki ayağınıza doğru yüklenin ve diğer bacağınızı uzatın (B). Hızlı bir şekilde ayağa kalkın.

5/ Plyo Press-Up

10 TEKRAR x 3 SET

Bir elinizle kettlebell'i tutarak şınav pozisyonu alın (A). Zemine doğru alçalın. Ardından tekrar yükselin ve kettlebell'i diğer elinize alın (B). Bu şekilde bir şınav daha çekin. Hareketi akıcı bir şekilde yapmaya çalışın.

6/ Turkish Get-Up

HER YÖN İÇİN 4 TEKRAR x 3 SET

Zemine sırtüstü uzanın. Sağ elinize kettlebell alıp kolunuzu düz tutun. Ardından sağ ayağınızı sol ayağınızın daha yukarısına yerleştirin (A). Acele etmeden sol eliniz ve sağ ayağınız yardımıyla ayağa kalkın (B).

7/ One-Leg Straight Deadlift

HER YÖN İÇİN 8 TEKRAR x 3 SET

Dik durun (A). Ardından belinizi bükerek kettlebell'i zemine doğru yaklaştırın (B). Bu eksantrik gerilim geleneksel deadlift egzersizini yapabilmeniz için gerekli kuvveti kazanmanızı sağlayacak.

8/ Arnold Press 12 TEKRAR x 3 SET

Kettlebell'i sağ elinize alın (kendinizi yeterli görüyorsanız iki elinize de alabilirsiniz). Kolunuzu bükerek kettlebell'i göğsünüze yaklaştırın ve avuç içinizin içeriye bakmasını sağlayın (A). Ağırlığı yukarıya doğru itin. Bu esnada bileğinizi çevirerek avuç içinizin karşıya bakmasını sağlayın.

9/ Clean and Press

HER YÖN İÇİN 8 TEKRAR x 3 SET

Squat pozisyonu alın (A). Ardından kettlebell'i göğsünüze doğru çekin. Kolunuzu ağırlığın altında tutarak tamamen dik durun. Kettlebell'i başınızın üzerine doğru kaldırın (B).

10/ One-Arm Overhead Squat

HER YÖN İÇİN 8 TEKRAR x 3 SET

Ağırlığı başınızın üzerinde tutun (A). Kettlebell'in pozisyonunu sabit tutarak yavaşça squat yapın (B). Sırtınızı ve merkez bölgenizi sıkarak herhangi bir yöne doğru savrulmamaya çalışın.

ANTRENMAN 30 DAKİKA

SONUÇ 3 HAFTADA

SEVİYE ORTA

KAS KÜTLENİ ARTIR 12 kilogramlık basit bir kettlebell ile evinizi spor salonuna çevirin.
109,99 TL (decathlon.com.tr)

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Şıklığın İlanı

OLDUĞUNUZ ADAMI TÜM ÖZGÜVENİ, MODERNLİĞİ VE FİT FİGÜRÜYLE ORTAYA KOYAN TASARIMLARLA, BAKIŞLARI ÜSTÜNÜZDE TUTMASINI BİLİN.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI** Styling **İREM ARKAN**

Smokin Takım Elbise **Vakko** ₺4.690
Gömlek **Vakko** ₺445 TL
Papyon **Vakko** ₺189 TL

Ceket **Beymen Club** ₺859
Yelek **Beymen Club** ₺329
Tişört **Beymen Club** ₺99
Atkı **Beymen Club** ₺165

Palto **Vakko** ₺4.490
Ceket **H.E. by Mango** ₺299,90
Kazak **Zara** ₺99,95
Pantolon **H.E. by Mango** ₺129,99

Şapka **Zara** ₺59,95
Ceket **Vakkorama** ₺1.245
Gömlek **Vakkorama** ₺445
Pantolon **Vakkorama** ₺475
Ayakkabı **Adidas** ₺392

Mont **Vakkorama** ₺895
Gömlek **H.E. by Mango** ₺119,99
Papyon **Vakkorama** ₺95

Palto **Vakkorama** ₺2.695
Gömlek **Massimo Dutti** ₺149
Pantolon **Beymen Club** ₺225

Saç/Makyaj: MUSTAFA ERKANLI, Model: JACKSON C/OPTION MANAGEMENT

Sezonun Jokerleri

Baştan ayağa etkileyici görünmek istediğinizde sizi yarı yolda bırakmayacak demirbaş iki kombin hazırladık. Hafta içi ve hafta sonu şıklığı sizden sorulacak. Hazırlayan: İrem Arkan

PALTO **BEYMEN COLLECTION** ₺3.495

BOT **DIVARESE** ₺445

JEAN **LEVI'S** ₺279,90

GÖMLEK **RAMSEY** ₺159,90

SAAT **MICHEAL KORS** ₺1.040

CEKET **NETWORK** ₺398

MONT **ERMENEGILDO ZEGNA** FİYAT İSTEK ÜZERİNE

PANTOLON **DOCKERS** ₺249,90

ELDİVEN **TOMMY HILFIGER** ₺269

ÇANTA **MANGO** ₺179,99

Tommy Hilfiger'dan Deniz Temalı Yılbaşı

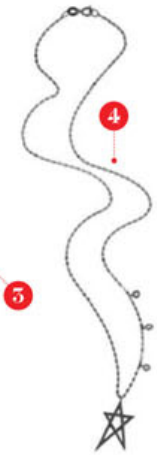
Tommy Hilfiger'ın küresel marka elçisi Gigi Hadid'in rol aldığı yılbaşı kampanyası, sezonu deniz esintili yorumlarla kutluyor.

Tommy Hilfiger Holiday 2016 Koleksiyonu'nun ve markanın kadın koleksiyonlarının küresel elçisi Gigi Hadid ile Francisco Lachowski'nin rol aldığı Hilfiger Holiday Voyage isimli global reklam kampanyası tamamlandı. Sosyal süper model diye anılan Hadid, 21. yüzyılda mankenlik dünyasını yeniden şekillendiren ve yeni bin yılın kültüründe süper modellerin rolünü yeniden tanımlayan isimlerden biri. Alanında yenilikçi, cesur ve iz bırakan bir model olması, Tommy Hilfiger'ın marka elçisi olarak onu seçmesindeki en önemli nedenlerden biri oldu. Instagram'daki takipçi sayısı 22 milyondan fazla olan Hadid, trend belirleyici bir stil ikonu olarak yaşam stilinden özgün ve samimi kesitler paylaşıyor.

Fotoğrafçı Gregory Harris tarafından New York'ta çekilen kampanyada Tommy Hilfiger'ın 2016 Sonbahar Koleksiyonu'nun deniz teması devam ettirilirken, Gigi Hadid Hilfiger Line gemisinin güvertesinde eğlenceli bir partiye ev sahipliği yapıyor. Holiday 2016 Koleksiyonu 1 Kasım gününden itibaren dünya çapındaki Tommy Hilfiger mağazalarında ve online olarak *tommy.com*'da satışta bulunuyor.

Kendi adını taşıyan markasını 1985 yılında kurduğundan bu yana küresel ölçekte "klasik Amerikan cool" stilinin öncüsü olarak tanınan baş tasarımcı Tommy Hilfiger, "Yılbaşı geleneklerini çok seviyorum. Unutulmaz anılarımdan pek çoğu tüm ailemle geçirdiğim tatillerde yaşanmıştır" diyor. Hilfiger "Bu sezon küresel marka elçimiz Gigi Hadid ile yılbaşı coşkusunu çabasız şık görünümler ve rahat yorumlarla hayata geçiriyoruz" diyerek yılbaşı stil ipuçlarını da paylaşıyor. Geceye uygun şık parçalardan gün içinde giyilecek temel parçalara kadar çeşitli görünümler sunulan Holiday 2016 Koleksiyonu bu sezon da stillere imza atmaya hazır. İkonik pop kültüründen ve Amerikan geleneklerinden ilham alan tasarımcı ve markası, standartları yıkma ve bireyselliği kutlama motivasyonuyla iyimser bakış açılarını sürdürüyor.

Koleksiyonda erkekler için Tommy Hilfiger Tailored smokinin yanı sıra, Tommy Hilfiger erkek giyim koleksiyonundan şal yaka hırkalar, klasik gömlekler, sıfır yaka triko kazaklar ve kabarık yelekler dikkat çekiyor. Bunların tamamlayıcısı olarak kaşkol, şapka, eldiven ve kemer gibi aksesuarlardan oluşan vazgeçilmez parçalar da sunuluyor. Kadınlar içinse gece kıyafetleri, ayakkabılar ve aksesuarlar dikkat çekiyor.



1
EFSANENİN ANISINA

Tag Heuer tarafından tasarlanan eşsiz saat modeli Calibre 5 Ring Master'ın ilham kaynağı, 1957'de üretilen ve günümüzde Tag Heuer saat müzesinde sergilenen ünlü Ring Master kronometre oldu. Muhammed Ali'ye atfen üretilen saat, Kentucky'deki The Muhammed Ali Center'da ünlü boksörün anısına özel eldivenlerle birlikte sergileniyor. Siyah kadran ve deri kayışlı modelin kasa arkasında ünlü boksörün portresi ve "Tribute to Muhammed Ali" ifadesi yer alıyor.

saatvesaat.com.tr

2
DOĞANIN KALBİ

Bolu'nun doğusunda, Köroğlu Dağları'nın zirvesindeki Golden Key Kartalkaya, temiz havası ve bembeyaz pistleriyle kayakseverleri ağırlıyor. Golden Key Kartalkaya'da profesyonel eğitmenler eşliğinde kayak, snowboard, snowkite ve snowshoeing yapabilirsiniz. Klasik yayla evlerinin modern yorumu olarak inşa edilen konaklama alanları eşsiz doğadan nasibini alıyor. Özel bitki yağlarının dinlendirici kokusu ve doğal taşlarla SPA merkezinin de tadını çıkarabilirsiniz.

kartalkaya.com.tr

3
ZENGİN NOTALAR

Versace Pour Homme Dylan Blue, geleneksel notaların değişerek günümüzün modernliğini, tazeliğini ve yarının gizemini sunduğu bir koku. Odunsu aroması, eşsiz ve doğal içerikleri ve yeni nesil molekülleriyle kolaylıkla ayırt edilebiliyor. Odunsu notalar bergamot, greyfurt ve incir yaprağı gibi doğal turunçgil esanslarıyla birleşerek parfüme taze bir Akdeniz esintisi katıyor. Menekşe yaprakları, su notalarıyla zenginleşen koku, karabiber, paçuli ve ambroks ile erkeksi bir karaktere bürünüyor.

versace.com

4
MİNİMAL TAKILAR

Yeni yıl hediyesi konusunda kararsızsanız ve özel bir parça olmasını istiyorsanız, Kısmet By Milka zengin seçenekler sunuyor. Mücevhere getirdiği modern ve minimal yorumu ile dikkat çeken Kısmet By Milka'nın hayallerinin peşinden giden kadınlardan ilham alarak tasarladığı Star 5 Koleksiyonu "2017 başka parlayacak" diyor. Markanın en sevilen modeli Kısmet Yıldızı'nın yanında Rainbow, Heroine ve Bespoke da hayran olduğunuz kadınlara verebileceğiniz havalı modeller.

kismetbymilka.com

5
YERE SAĞLAM BAS

Kinetix Outdoor Koleksiyonu, şık modelleri ve renkleriyle şehir hayatının da vazgeçilmezi olmaya aday. Su geçirmez modelleri ile yağmurlu günlerin tadını çıkarmanızı sağlayan koleksiyon, şık bot ve ayakkabılarla doğa etkinliğine konfor katıyor. Siyah, gri ve kahverengi gibi kış renklerine mavi, turuncu ve sarı gibi sıcak renklerde detaylar ekleniyor. Her türlü hava koşuluna uyumlu Kinetix Outdoor ayakkabı modellerini tüm FLO ve Sport in Street mağazalarında bulabilirsiniz.

sportinstreet.com.tr

6
ZARAFETİN ADI

Damat 2016/17 Sonbahar-Kış Koleksiyonu dünyanın önde gelen markalarıyla paylaştığı "total look" felsefesiyle ceketten gömleğe, ayakkabıdan cüzdana gardırobun her parçasına stil katıyor. Siyah ve lacivertin en şık tonları ve kalıpları ile kişiye özel dikilmiş hissi veren Damat Ceremony Serisi zamansız şıklık sunuyor. Kumaşından yakasına, kusursuz kesiminden düğme detaylarına değin her noktasına kadar incelikle tasarlanmış Damat smokinleri de dikkate değer.

dsdamat.com

7
KOKUNUZ BİTMESİN

Yılbaşında kendinizi ne ile şımartacağınızı artık biliyorsunuz: Halloween parfümleri. Halloween Man Rock On The Rebel Set ve Halloween Man The Manuel Set 125 ml'nin yanında 50 ml'lik küçük boylarıyla birlikte geliyor. Halloween Man, oryantal ve ağaç notalarının yanında çiçek özleriyle sürpriz yapan bir parfüm. Baharat ve odun notalarının buluştuğu Halloween Man Rock On ise erkeksi karakteri ağır basan kalıcı bir koku. Bu setlerle kokunuz hiç bitmeyecek.

sevil.com.tr

8
KAHVE KEYFİ

Kısa bir süre için satışta kalacak üç farklı (özel seri) kahve çeşidi, kahve fincanları ve aksesuarından oluşan Nespresso Festive Koleksiyonu, kahve tutkunları için ideal bir yılbaşı hediyesi olarak dikkat çekiyor. Variations Sachertorte, Variations Apfelstrudel ve Variations Linzer Torte adını taşıyan kahveler, Avusturya'nın ünlü tatlılarının aromalarını hissettiriyor. Tarçın-elma, kırmızı meyve-pişmiş hamur ve yumuşak çikolata-kayısı aromalı kahveler damaklarda zengin bir aroma bırakıyor.

nespresso.com

9
DOLU DİZGİN YILBAŞI

Mövenpick Hotel Istanbul, yeni yıla unutulmaz bir başlangıç yapmak isteyenler için canlı müziğin eşlik ettiği zengin bir yılbaşı yemeği, İstanbul silüetine karşı heyecanlı bir parti ve ayrıcalıklı konaklama paketlerinin yer aldığı yılbaşı programları hazırladı. İtalyan şef Giovanni Terracciano'nun hazırladığı lezzetleri, Hande Ateş ve orkestrasının geçmişten günümüze en sevilen parçaları seslendireceği canlı müzik performansını ve DJ'in hareketli ritimlerini kaçırmayın.

movenpick.com/İstanbul

10
VİTAMİN ÖLÇÜMÜ CEBE GİRDİ

Yeni nesil vitamin teknolojisi Newita Vitastiq ile vitamin değerleriniz birkaç dakikada cep telefonunuzun ekranında. Tüm akıllı telefon ve tabletlerle uyumlu olan Newita Vitastiq ile birkaç dakikada hem ağrısız hem de kan alımına gerek olmaksızın tüm vitamin değerlerinizi öğrenmeniz mümkün. Newita Vitastiq ayrıca veri tabanında yer alan tüm vitaminlerle ilgili bilimsel verileri, kişiye özel bir analiz ile sunma özelliğine de sahip.

newita.com/vitastiq

11
HER ORTAMA UYGUN

Dockers 2016/17 Sonbahar-Kış Koleksiyonu, yılbaşı gecesi erkeklerin şık duruşu yakalarken rahatlık hissini de yaşamalarını sağlayacak. The Jean Cut, samimi partilerde rahatlığı ön plana alan ama şıklıktan da ödün vermeyen erkekler için eşsiz bir seçim olurken, The Clean Khaki ise smart casual tarzıyla ofis partileri için en uygun tercih. Romantik bir gece içinse imdadınıza Oxford gömlek ve yün bir blazer ceketle kombinlenen The Best Pressed koşuyor.

dockers.com

12
YENİLİKÇİ SPOR

ZONE, sporu hayatının değişmez parçası olarak benimseyenlerle ilk defa başlayacak olanları kişiye özel yenilikçi programlarla buluşturuyor. Kişiye özel fitness programları, egzersiz, beslenme ve zihinsel mutluluk bir bütün olarak ele alınıyor. Trainer ve diyetisyen ekibi bir arada çalışarak, kişinin ihtiyaçları doğrultusunda bir program belirliyor ve bu süreç geri bildirimlerle takip altında tutuluyor. Bunların yanı sıra güzellik ve bakım kürlerini de kapsayan eksiksiz SPA imkânları da sunuyor.

zoneclub.me/tr

1
YALIDA KIŞ BAMBAŞKA

Sait Halim Paşa Yalısı bu kış çok renkli. Yılbaşı kermesinden pazarları sabah kahvaltılarına, canlı caz müziği eşliğinde keyifli saatlerden kurumsal yıl sonu yemeklerine kadar çok sayıda etkinliğe ev sahipliği yapıyor. Kurumsal veya özel yıl sonu partileri için tüm lezzetler executive şef Oktay Özgün'ün elinden çıkıyor. Her pazar sabahı yalının tarihi odalarında 10.00-13.00 saatleri arasında açık büfe kahvaltı keyfi için rezervasyon yaptırmayı unutmayın.

saithalimpasa.com

2
KLASİK ŞIKLIK

FLO, klasik şıklıktan vazgeçmeyen erkekleri bu sezonda da yalnız bırakmıyor. Her sezonun değişmez trendleri arasında yer alan, takım elbise ve ofis şıklığının vazgeçilmezi olan klasik ayakkabılar, tarzı ne olursa olsun her erkeğin dolabında yer buluyor. FLO 2016 Sonbahar-Kış Koleksiyonu da buna dayanarak oldukça zengin model seçeneği tutuyor. Deri, rugan, süet renklerin yanı sıra bağcıklı ve düz modeller, renkli ve farklı taban detaylarıyla şık kombinlerinizin tamamlayıcısı olacak.

flo.com.tr

3
EVRİMLEŞEN GÜZELLİK

Gucci Guilty koku evreninin son evrim halkası Gucci Guilty Eau, klasik Guilty erkek kokularının pürüzsüz ve hafif bir yorumu olarak karşınızda. Üst notalarında odunsu süsen köküne ev sahipliği yapan Gucci Guilty Eau romantik bir tavır sergilerken, orta notalarındaki portakal çiçeğiyle de kendi imzasını oluşturuyor. Alt notalarında bulunan hafif esintili misk karışımı ise zarif notalarla örülü kokunun tınısını yansıtıyor ve aromatik bir karışım meydana getiriyor.

gucci.com

4
BESLENME TAKVİYESİ

Hafif kavrulmuş Akdeniz bademleri ile suyun muhteşem karışımından oluşan Alpro Badem İçeceği, benzersiz içeriğiyle sporun yanında sağlıklı beslenmeyi de destekliyor. Bitki bazlı ve düşük kalorili olan Alpro Badem İçeceği, damağınızı ferahlatıcı lezzetiyle şenlendirirken, laktozsuz içeriğiyle de midenizi mutlu edecek. Gerçek bir E vitamini kaynağı olan Alpro Badem İçeceği'nin sade, çikolatalı ve şekersiz alternatiflerini de raflarda bulabilirsiniz.

alpro.com/tr

5
YENİ BİR BAŞLANGIÇ

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel, eğlenceli organizasyonları ile bu sene de yılbaşını özel dokunuşlarla unutulmaz kılıyor. Bu seneki yeni yıl teması olan "Koru" büyümeyi, harmoniyi ve yeni başlangıçları temsil ediyor. Buna uygun dekorasyon öğeleri, kum ve taşlardan oluşturulan dilek havuzu ve Maori mitolojisine uygun hazırlanan menü ile sabahın ilk ışıklarına kadar devam edecek eğlenceli bir deneyime dönüşüyor.

renaissanceistanbul-bosphorus.com

6
KAPIDA AŞK VAR

Müzik, televizyon ve sanat camiasında ünlülerle yürüttüğü projeler, yazdığı kitaplar, İstanbul gece hayatına kazandırdığı mekânlar, ses getiren sosyal sorumluluk kampanyaları ve aldığı sayısız ödülle adından sıkça söz ettiren iletişim danışmanı Özgür Aras'ın yeni kitabı Kapıda Aşk Var raflardaki yerini aldı. Aşkın bir hayal olduğunu düşünen modern zaman insanını tam kalbinden yakalayan Aras, aşkın insanı şaşırtan, sürprizlerle dolu halini iki farklı karakterle anlatıyor.

dr.com.tr

7
EN RENKLİ GERİ SAYIM

Yılbaşı gecesindeki geri sayımı şık bir saatle yapmaya ne dersiniz? Sadece bir saat değil, her saat mutluluk vaat eden LoveWatch, birbirinden canlı renkleriyle yeni yıla renkli ve şık bir giriş yapmak isteyen herkese göz kırpıyor. Klasik bir kadranı hafif ve renkli nato bantlarla birleştiren LoveWatch, klasik ve spor saati bir bünyede topluyor. İstediğiniz zaman değişebilen ve o günkü renginize ayak uyduran nato bantlar, hayatın her alanında kullanıma uygun.

lovewatch.com

8
SATIN ALMA, KİRALA

Avrupa'da olduğu gibi Türkiye'de de artık erkekler istedikleri otomobili satın almak yerine kiralamayı tercih ediyor. Otomobil kiralama şirketi Corporent ise herkese ihtiyacı doğrultusunda araç kiralamayı ilke ediniyor. Corporent'ta diğer lüks otomobil kiralama şirketlerine nazaran kısa, orta ve uzun dönem kiralama da yapılabiliyor. Land Rover'dan Maserati'ye, BMW'den Mercedes'e kadar pek çok lüks markayı bulunduran Corporent, otomobil tutkunlarını davet ediyor.

corporent.com

9
YENİ YILIN TADI

Yeni yıl coşkusunu tatlı bir şekilde yaşamak isteyenlerin vazgeçilmezi L'art du Chocolat, 2017 Yılbaşı Koleksiyonu'nda göze ve damağa hitap edecek hediye seçenekleri sunuyor. Belçika'dan ithal ettiği çikolatasını özel tatları ile harmanlayan L'art du Chocolat, fındıklı, bademli, frambuazlı, mocha özlü ve karamelli alternatiflere ağırlık veriyor. Trüf ve el yapımı çikolatalardan drajelere kadar geniş ürün portföyü ile hazırlanmış özel kutu ve sepet tasarımları da ayrıca dikkat çekiyor.

l-artduchocolat.com

10
JAPONYA SEYAHATİ

Binlerce yıllık gelenekleri ve yaşam biçimleri ile keşfedilesi bir ülke olan Japonya'yı ziyaret etmek artık çok daha kolay. Singapur Havayolları ve Singapur Changi Havalimanı yaptıkları işbirliğiyle, Doğu Asya'nın karakteristik ülkesi Japonya'ya çok özel fiyatlar sunarken, yolcularının Duty Free alışverişlerini de karşılıyor. Singapur Havayolları, 31 Aralık tarihine dek satın alınan Economy ve Business sınıfı biletlere, 599 USD'den başlayan özel avantajlar sunuyor.

singaporeair.com

11
ESKİMEYEN TREND

Ayakkabı Dünyası'nın yeni koleksiyonundaki Chelsea botlar erkeklere hem şık hem de rahat bir dünyanın kapılarını aralıyor. Bir süredir erkek modasına hâkim olan Chelsea botlar, bu kış erkekleri oldukça dikkat çeken bir dünyaya davet ediyor. Modası geçmek bir yana, yıllar içinde klasikleşen bir parça hâline gelen Chelsea botlar bilekte bitiyor, şıklığı ve rahatlığı aynı anda veriyor. Özellikle dar paça pantolonlarla kombinlendiğinde kusursuz bir görünüm sunuyor.

ayakkabidunyasi.com.tr

12
DOĞU BATI SENTEZİ

Moresque parfüm koleksiyonu İtalyan inceliğini ve tasarım anlayışını Oryantal kokularla birleştiriyor. Kişiye özel parfümeri ürünleri ve kokuları lüks, stil ve farklılık arayanlar için buluşma noktası oluyor. Moresque, en üstün kalitede yöresel ham maddeleri kullanıyor. Bunun sonucunda hem kadın hem erkeklerin kullanabileceği (unisex) sekiz eşsiz eau de parfum ortaya çıkıyor. Erkeksi ve kadınsı notalar birbirini uyum içinde tamamlayarak Magrip mirasını anımsatıyor.

moresqueparfum.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Şekerin hafızaya verdiği zararı telafi eden besin hangisidir?

ŞEKERİ HAYATINIZDAN ÇIKARAMADINIZ MI? YALNIZ DEĞİLSİNİZ. BARİ EN AZINDAN BALIK TÜKETİMİNİZİ ARTIRIN.

CEVAP
Balık

Araştırmalar her geçen gün şeker hakkında yeni suçlamalar getiriyor. Obezite, kalp rahatsızlıkları ve daha nice farklı sağlık sorununun baş sorumlularından biri, genellikle şeker oluyor. Hepsi bu da değil; tam şekerin vücudumuza verdiği zararlar bitti diye düşünürken, UCLA bilim insanları şekerin beyindeki hafıza ve ruh halini etkileyen genlere de zarar verdiğini ortaya çıkardı.

Biliyoruz, tüm bu araştırmalar bazılarınızın şekeri hayatından tamamen çıkarması için yeterli olmuyor. Ama neyse ki şekerden kopamasanız da, önlem almanın başka yolları var. Yağlı balıklarda bol miktarda bulunan Dokosaheksaeonik asit (DHA), bu genetik hasarları tamir edebiliyor. Söz konusu araştırmada bilim insanları, bir grup kemirgen kobaya insanda 1 litreye denk gelen ölçüde şekerli bir içeceği altı hafta boyunca her gün içirmiş. Bunu içen kemirgenler hafıza testini bitirmekte zorlanırken, şekerli içecekle birlikte DHA alan kemirgenler, hiç şeker almayan kontrol grubundaki kemirgenlerle aynı skoru yapmış. Yani, yeşillik ve limonla birlikte yiyeceğiniz bir balık, aldığınız yüksek şeker miktarının vücudunuza zararını tamamen sıfırlamaz ancak en azından, gri maddenizi koruma altına alır. Böylece bir dahaki sefere, her ana öğünden sonra tatlı yememeniz gerektiğini hatırlarsınız. En azından öyle umuyoruz.